



## PERAN DUKUNGAN SOSIAL DALAM MENINGKATKAN ADAPTASI PSIKOLOGIS

**Azzira Innayah<sup>\*</sup>, Ramadan Lubis, Nazwa Azzahra, Ikhsan Prasetyo, Elmi Afrida, Syinta Ramadhani**

UIN Sumatera Utara

Email: [azzirainnayah@gmail.com](mailto:azzirainnayah@gmail.com)

### **Abstrak**

Penuaan ialah proses wajar yang dirasakan oleh setiap orang dan ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Lansia sering menghadapi masalah seperti penurunan kesehatan dan kemandirian, kehilangan pasangan, berkurangnya interaksi sosial, dan penurunan peran dalam masyarakat. Para lansia umumnya menghadapi berbagai masalah psikologis terkait penuaan, seperti kehilangan pasangan, ketiadaan anak, dan perubahan lingkungan sosial. Penelitian ini menyelidiki peran dukungan sosial dalam meningkatkan adaptasi psikologis para lansia. Penelitian ini mengadopsi metode kualitatif, yang merupakan metode ilmiah sering digunakan oleh para peneliti dalam bidang ilmu sosial, termasuk ilmu Pendidikan. Penelitian kualitatif ini dilakukan dengan wawancara mendalam untuk mengetahui pengalaman dan persepsi lansia tentang dukungan sosial yang mereka terima. Hasil kajian membuktikan bahwa dukungan sosial sangat penting dalam mengurangi perasaan kesepian, meningkatkan rasa aman, memperkuat ketahanan psikologis, serta memulihkan keseimbangan emosional dan spiritual pada lansia. Penelitian ini juga menekankan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat menjadi faktor utama dalam membantu lansia menghadapi tantangan psikologis di usia lanjut.

**Kata Kunci:** Dukungan Sosial, Adaptasi Psikologis

### **Abstract**

*Aging is a natural process experienced by everyone and is characterized by physical, psychological and social changes. Elderly people often face problems such as declining health and independence, loss of a partner, reduced social interaction, and a decline in their role in society. The elderly face various psychological problems associated with aging, including the loss of a spouse, the absence of children, and changes in their social environment. This study investigates the role of social support in improving the psychological adaptation of the elderly. This research adopts a qualitative method, which is a scientific method often used by researchers in the field of social sciences, including education. This study investigates the impact of social support on enhancing the psychological adaptation of older adults. This study was conducted qualitatively with in-depth interviews to find out the experiences and perceptions of the elderly about the social support they receive. The results showed that social support is essential to reduce feelings of loneliness, increase a sense of security, strengthen psychological resilience, and restore their emotional and spiritual balance. The study also highlighted that strong social support can be a major crutch in dealing with the psychological challenges of old age.*

**Keywords:** Social Support, Psychological Adaptation

## **PENDAHULUAN**

Penuaan ialah proses wajar yang dirasakan oleh setiap orang dan ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Lansia sering menghadapi masalah seperti penurunan kesehatan dan kemandirian, kehilangan pasangan, berkurangnya interaksi sosial, dan penurunan peran dalam masyarakat. Ketika lansia mengalami situasi seperti kehilangan pasangan atau anak, mereka bisa menjadi lebih rentan terhadap perasaan kesepian dan isolasi sosial, yang dapat memperburuk kondisi psikologis mereka. (Palasara, 2021: 44).

Dukungan sosial didefinisikan sebagai pertolongan yang diterima seseorang dari pihak eksternal, termasuk dukungan emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan. Dukungan ini bisa berasal dari keluarga, teman, tetangga, dan komunitas. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup lansia. Dukungan sosial yang memadai dapat membantu lansia mengatasi stres, meningkatkan rasa aman, serta memberikan rasa keterhubungan dan makna dalam hidup mereka. (Muthmainah, 2022: 3).

Penelitian ini berfokus pada seorang lansia perempuan berusia 80 tahun yang tidak memiliki anak dan telah kehilangan suaminya. Kasus ini memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana lansia dalam kondisi serupa dapat beradaptasi secara psikologis dengan dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Lansia tersebut saat ini tinggal bersama saudaranya (keponakan dan anak-anak dari keponakan-keponakannya), yang menjadi sumber dukungan utamanya. Situasi ini menjadi konteks yang relevan untuk mengeksplorasi bagaimana dukungan sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis lansia dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Tujuan kajian ini adalah untuk memetakan peran dukungan sosial dalam mengoptimalkan adaptasi psikologis lansia, terutama dalam konteks kehilangan pasangan dan ketiadaan anak. Melalui pendekatan kualitatif dan wawancara mendalam, penelitian ini berupaya menggali pengalaman subjektif lansia dalam menerima dan memanfaatkan dukungan sosial, serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini juga bertujuan memahami jenis dukungan sosial yang paling efektif dalam membantu lansia mengatasi tantangan psikologis dan bagaimana dukungan tersebut dapat ditingkatkan.

Output riset ini diharapkan dapat memberikan andil penting dalam bidang psikologi perkembangan dan kebijakan sosial dengan menekankan pentingnya dukungan sosial bagi lansia. Selain itu, penelitian ini bertujuan memberikan rekomendasi praktis bagi keluarga, komunitas, dan pembuat kebijakan untuk mengembangkan program dan inisiatif yang dapat memperkuat jaringan dukungan sosial bagi lansia, guna meningkatkan kualitas hidup mereka. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya akan memperkaya literatur tentang adaptasi psikologis lansia, tetapi juga akan menawarkan wawasan praktis yang dapat diterapkan untuk membantu lansia menjalani hidup yang lebih berarti dan sejahtera di masa tua mereka.

## **METODE**

Penelitian ini mengadopsi metode kualitatif, yang merupakan metode ilmiah sering digunakan oleh para peneliti dalam bidang ilmu sosial, termasuk ilmu pendidikan. Menurut Bogdan dan Taylor, metode penelitian kualitatif adalah teknik riset yang menciptakan data naratif dari kata-kata tertulis atau lisan dari individu dan perilaku yang dapat diperhatikan (Iskandar, 2009: 11).

Pendekatan kualitatif digunakan dengan metode wawancara mendalam untuk mengeksplorasi peran dukungan sosial dalam meningkatkan adaptasi psikologis lansia. Penggunaan wawancara sebagai teknik pengumpulan data yang melibatkan komunikasi unilateral lisan, atau sesi tanya-jawab formal (Fathoni, 2006: 105). Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali pengalaman subjektif dan persepsi individu secara mendalam, serta memberikan pemahaman yang komprehensif tentang fenomena yang diteliti. Studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti untuk fokus pada satu individu dalam konteks tertentu, memberikan wawasan mendetail tentang peran dukungan sosial dalam adaptasi psikologis.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Lanjut Usia**

Orang usia lanjut adalah individu yang mengalami perubahan tubuh, psikologis, dan total. Batas usia untuk lansia bervariasi luas. Menurut WHO, lansia terdiri atas empat kategori, yaitu (Ewa dan Paulina, 2020: 7):

1. Usia pertengahan (*Middle Age*) merujuk kepada usia 45 – 59 tahun.
2. Usia lanjut (*Elderly*) mencakup usia antara 60 – 74 tahun.
3. Usia lanjut tua (*Old*) adalah rentang antara 75 – 90 tahun.
4. Usia sangat tua (*Very Old*) mencakup usia di atas 90 tahun.

Penulis menggunakan batasan usia lanjut usia sama dengan UUD No. 13 tahun 1998, usia 60 tahun ke atas. Salah satu persyaratan untuk menjadi penghuni panti adalah mencapai usia 60 tahun (Dwi, 2014: 47). Nugroho (2000) menyatakan, transformasi yang dialami oleh usia lanjut meliputi:

1. Perubahan fisik

Perubahan fisik pada usia lanjut berakar dari proses degeneratif yang

melibatkan sistem persarafan, di mana terjadi penurunan berat otak sebesar 10-20%. Respons dan waktu reaksi juga menjadi lebih lambat. Selain itu, syaraf-syaraf panca indera cenderung mengalami penyusutan, yang berdampak pada penurunan penglihatan, pendengaran, serta sensasi perasa dan penciuman. Konsekuensinya, kondisi ini dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti glaukoma dan gangguan lainnya.

2. Perubahan mental

Meliputi perubahan dalam kemampuan fungsi ingatan, tanda-tanda ini sering kali sesuai dengan kondisi yang dikenal sebagai pikun tua. Namun, saat ini umumnya diistilahkan sebagai disfungsi memori terkait masa tua atau penurunan mental seiring proses penuaan.

3. Perubahan psikososial

Pensiun sering kali mempengaruhi kualitas individu, yang sering dinilai dari kinerja dan jati diri yang terkait dengan perannya dalam bidang pekerjaan. Ketika seseorang pensiun, mereka menghadapi kehilangan keuangan, posisi, pertemanan, dan peran kerja. Kesadaran akan kematian juga menjadi lebih nyata, terutama dengan bertambahnya usia, yang sering kali membuat mereka lebih fokus pada kematian itu sendiri dan refleksi tentang kehidupan setelah mati. Hal ini terutama terlihat pada mereka yang mengalami penurunan fisik dan mental, di mana mereka cenderung lebih terfokus pada isu-isu seputar kematian. Persepsi ini berbeda dengan pandangan orang yang lebih muda, yang sering kali melihat kematian sebagai sesuatu yang tidak dekat sehingga tidak memadai memikirkannya.

4. Perubahan psikologis

Masalah mental yang dihadapi oleh lansia terutama berkaitan dengan persepsi mereka terhadap proses penuaan yang mereka alami, termasuk reduksi fisik dan kebingungan dalam menghadapinya. Salah satu teori yang terkait dengan hal ini dikenal sebagai teori disengagement, yang menggambarkan fenomena di mana ada

penarikan diri dari interaksi sosial dan peran pribadi dalam masyarakat.

## **B. Adaptasi**

Penyesuaian merujuk pada seberapa efisien kepribadian seseorang berfungsi dalam masyarakat. Awalnya, penyesuaian diri dianggap setara dengan adaptasi. Penyesuaian diri dipahami sebagai proses interaksi yang berkelanjutan antara individu dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungannya. Seseorang dianggap berhasil menyesuaikan diri jika ia dapat mencapai kepuasan dalam memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, dan bebas dari gangguan-gangguan psikologis (Ghufron dan Rini, 2010: 50). Proses penyesuaian diri manusia sangat dipengaruhi oleh individu itu sendiri dan merupakan respons psikologis positif terhadap perubahan emosional dan sosial yang timbul dari transformasi tersebut (Guido, 2003: 12).

Penyesuaian yang optimal terjadi ketika individu berada dalam keseimbangan dengan lingkungannya, di mana semua kebutuhan terpenuhi dan fungsi organisme berjalan secara normal. Kegagalan dalam penyesuaian dapat mengakibatkan respons negatif, seperti perilaku yang tidak terarah, emosional, tidak realistis, agresif, dan sebagainya. Menurut Syamsu dan Nurihsan (2012: 221), penyesuaian yang negatif dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Reaksi bertahan
2. Reaksi menyerang
3. Reaksi melarikan diri
4. Penyesuaian yang Patologis

## **C. Dukungan Sosial**

Dukungan sosial adalah bentuk kenyamanan, perhatian, dan penghargaan yang diberikan kepada individu ketika mengalami kesulitan. Jenis dukungan ini cenderung berkaitan dengan karakteristik individu secara individual, dimana hal ini menjadi milik setiap orang dan dapat diukur dengan pertanyaan tertentu. Tingkat dukungan sosial ini dapat bervariasi

tergantung pada kebiasaan sosial atau kemampuan seseorang. Dukungan sosial juga mencakup persepsi individu terhadap dukungan yang diberikan oleh orang lain dalam lingkaran sosialnya seperti anak, teman dekat, kerabat, yang membantu meningkatkan kemampuan untuk menghadapi pengaruh negatif (Taylor, 2012: 180).

Adapun dimensi dukungan sosial, yaitu:

### **1. Dukungan Instrumental**

Dukungan instrumental adalah bentuk dukungan yang memberikan bantuan konkret atau dukungan dalam bentuk materi. Ini mencakup memberikan barang atau layanan yang dapat membantu individu menyelesaikan masalah praktis, seperti memberikan peralatan kerja, buku-buku, peminjaman, atau memberikan uang.

### **2. Dukungan Informasional**

Dukungan informasional adalah bentuk dukungan yang menyediakan informasi yang dibutuhkan oleh individu. Dukungan ini terbagi menjadi dua bentuk. Pertama, memberikan informasi atau mengajarkan keterampilan yang dapat memberikan solusi terhadap masalah. Kedua adalah dukungan penilaian (*appraisal support*), yang melibatkan pemberian informasi untuk membantu individu dalam mengevaluasi kinerja atau pencapaian pribadinya.

### **3. Dukungan Penghargaan**

Dukungan penghargaan adalah dukungan yang terjadi bila ada ekspresi penilaian yang positif terhadap individu. Dukungan jenis ini dapat ditunjukkan dengan cara menghargai, mendorong dan menyetujui terhadap suatu ide, gagasan atau kemampuan yang dimiliki oleh seseorang.

### **4. Dukungan Emosi**

Dukungan penghargaan adalah bentuk dukungan di mana individu menerima ekspresi penilaian positif terhadap dirinya. Jenis dukungan ini dapat ditunjukkan dengan cara menghargai, mendorong, dan menyetujui ide, gagasan,

atau kemampuan yang dimiliki oleh seseorang.

#### 5. Dukungan integrasi Sosial

Dukungan integrasi sosial adalah dimensi dukungan sosial di mana individu merasa sebagai bagian dari kelompok atau komunitas. Dukungan ini dapat terjadi melalui kegiatan bersama dalam aktivitas sosial atau rekreasi pada waktu senggang, yang membantu mengurangi stres dengan memenuhi kebutuhan akan afiliasi dan kontak sosial. Hal ini membantu individu mengalihkan perhatian dari masalah yang mengganggu serta menciptakan suasana hati yang positif.

Dukungan social antara lain:

##### 1. Dukungan dari keluarga

Dukungan keluarga adalah interaksi interpersonal yang memberikan perlindungan terhadap dampak stres yang merugikan bagi seseorang. Keberadaan dukungan keluarga yang kuat dapat mengurangi risiko terkena penyakit mental. Dukungan keluarga juga mengacu pada penghargaan dan penerimaan individu oleh orang lain. Dukungan sosial dari keluarga dapat berasal dari dukungan internal, seperti dari pasangan, anak-anak, atau saudara kandung, serta dari dukungan eksternal dalam bentuk ikatan dengan keluarga besar.

##### 2. Dukungan dari Teman Sebaya

Bergaul dengan teman sebaya adalah dukungan yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain yang memiliki usia kurang lebih sama. Tujuan dari dukungan ini adalah untuk memberikan motivasi atau membangkitkan minat dalam melakukan kegiatan tertentu. Di lingkungan teman sebaya atau kelompok sebaya, lansia umumnya merasa aman dan dilindungi, terutama bagi mereka yang tinggal di panti jompo dan tidak memiliki keluarga inti. Di tengah kelompok teman sebaya, lansia merasa memiliki posisi yang diterima dan dihargai.

##### 3. Dukungan dari Petugas Panti

Pada dasarnya klien lansia membutuhkan rasa aman dan cinta kasih dari lingkungannya termasuk perawat yang

memberikan perawatan. Untuk itu perawat harus menciptakan suasana yang aman, nyaman dan tidak gaduh. Hal ini perlu dilakukan agar lansia memahami terhadap perubahan psikologi yang terjadi bersama dengan makin lanjutnya usia. Perubahan-perubahan ini meliputi gejala-gejala seperti menurunnya daya ingat untuk peristiwa yang baru terjadi, berkurangnya kegairahan atau keinginan, peningkatan kewaspadaan, perubahan pola tidur dengan suatu kecenderungan. Sehingga lansia dapat hidup secara mandiri dan tetap produktif.

Menurut penelitian oleh Cui dan rekan-rekannya, ditemukan bahwa lansia yang memiliki kondisi fisik yang sehat dan keterampilan perawatan diri yang baik memiliki kontrol yang lebih besar terhadap kehidupan mereka, status psikologis yang lebih baik, serta lebih banyak kesempatan untuk berinteraksi sosial. Dukungan sosial mencakup berbagai bantuan yang diterima dari keluarga, teman, dan orang lain. Semakin banyak dukungan yang dirasakan oleh lansia, semakin baik kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar (Cui, 2012).

Berikut adalah faktor-faktor yang memengaruhi proses penyesuaian diri lansia:

##### 1. Faktor internal

- a. Perubahan fisik, mental, dan sosial yang terjadi pada proses penuaan.
- b. Kesehatan kognitif, termasuk persepsi, kemampuan kognitif, dan memori.
- c. Kesehatan mental yang buruk, seperti penurunan fisik yang signifikan, penyakit serius, dan kehilangan orang yang dicintai.
- d. Perasaan kehilangan, yang dapat menyebabkan kesepian dan kehilangan orang terdekat, seperti keluarga.
- e. Perubahan dalam persepsi dan konsep diri, yang dapat mengakibatkan penurunan kekuatan fisik dan mental.

- f. Masalah pada saraf sensorik, yang dapat mempengaruhi kesehatan dan pendengaran.
2. Faktor eksternal yang mempengaruhi penyesuaian diri lansia
  - a. Penurunan fisik dan mental yang membatasi produktivitas lansia dalam melakukan pekerjaan.
  - b. Kesehatan kognitif yang menurun, yang dapat membuat lansia sulit menerima ide-ide baru.
  - c. Lingkungan sekitar. Yaffet dan Ellia (2022: 7), yang dapat mempengaruhi tingkat dukungan yang diterima lansia dari masyarakat.
3. Faktor sosial yang memengaruhi penyesuaian diri lansia
  - a. Kesehatan sosial yang kurang baik, yang dapat menghambat dukungan sosial dari masyarakat dan layanan kesehatan.
  - b. Sikap protektif yang berlebihan dari keluarga terhadap lansia, yang dapat menghambat penerimaan terhadap perubahan dan keterbatasan yang dialami lansia.
4. Faktor spritual yang mempengaruhi penyesuaian diri lansia
  - a. Spiritualitas, yang membantu lansia memiliki mekanisme koping yang efektif
  - b. Nilai yang dianut sesuai dengan keyakinan serta budaya lansia berada, yang mempengaruhi perubahan spiritualitas lansia
  - c. Perubahan spiritualitas yang disebabkan oleh proses aging process yang berkaitan dengan pengalaman hidup yang dijalani lansia semasa hidupnya
5. Faktor ekonomi yang mempengaruhi penyesuaian diri lansia
  - a. Kesehatan kognitif yang menurun, yang dapat membatasi kemampuan lansia untuk bekerja produktif.
  - b. Kebutuhan kesehatan yang mempengaruhi dukungan ekonomi yang tersedia bagi lansia.

6. Faktor psikologis
  - a. Stres. Menurut Syahnur (2016: 3), stres, yang sering kali disebabkan oleh banyaknya perubahan dan tuntutan adaptasi selama proses penuaan.
  - b. Masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan kesedihan atas kehilangan orang yang dicintai, yang dapat mempengaruhi kesehatan psikologis lansia.

#### **D. Pentingnya Dukungan Sosial Dalam Meningkatkan Adaptasi Psikologis Lansia 80 Tahun**

Lansia perempuan berusia 80 tahun yang menjadi subjek penulisan ini menghadapi tantangan signifikan setelah kehilangan suaminya dan tidak memiliki anak, meskipun ia memiliki latar belakang kehidupan yang memadai. Saat ini, ia tinggal bersama keponakannya, yang menjadi sumber dukungan sosial utama baginya. Dukungan sosial memainkan peran krusial dalam kesejahteraan psikologisnya, terutama mengingat keterbatasan fisik seperti rabun mata di mata kiri dan kehilangan penglihatan di mata kanan akibat operasi katarak. Meskipun hal ini menghambat kemampuannya membaca Al-Qur'an, ia tetap konsisten dalam aktivitas spiritual seperti sholat dan berdzikir.

Dukungan sosial yang diterima lansia tersebut mencakup dukungan emosional melalui ungkapan simpati, kepedulian, dan perhatian dari keponakannya. Selain itu, dukungan instrumental diwujudkan dalam bentuk bantuan praktis, seperti pengarahan dalam tugas sehari-hari, serta penyediaan sumber-sumber fisik seperti uang, barang, dan tempat tinggal. Persepsi dan pengalaman lansia mengenai dukungan sosial yang diterimanya menunjukkan bahwa ia merasa memiliki kualitas hidup yang sehat dan sejahtera. Namun, karena tinggal dengan keponakan dan bukan saudara kandung, ada perbedaan dalam intensitas rasa cinta dan kasih sayang yang diterima dibandingkan dengan lansia lain

yang tinggal dengan anak atau saudara kandung. Meskipun demikian, lansia mampu mengontrol kemandirian dan emosionalnya dengan baik.

Meskipun demikian, lansia mampu mengontrol kemandirian dan emosinya dengan baik. Dukungan sosial ini memberinya rasa aman dan kenyamanan tinggal dalam lingkungan keluarga, tanpa pernah mengalami tinggal di panti jompo atau lembaga serupa. Kerabat lainnya juga memberikan dukungan sosial melalui komunikasi telepon dan bantuan instrumental, yang memperluas jaringan dukungan sosialnya. Strategi adaptasi yang digunakan lansia ini termasuk beribadah secara konsisten dan menjaga komunikasi dengan kerabat dekat maupun jauh..

Meskipun kondisi fisiknya menurun dan ia harus menggunakan tongkat, lansia tersebut tetap aktif setiap pagi dengan berjemur, menyapa, dan berbicara dengan tetangga. Interaksi sosial dan aktivitas fisik ini membantu lansia merasa terlibat dalam komunitasnya dan mencegah isolasi sosial, yang sangat penting bagi kesejahteraan psikologisnya. Dukungan sosial yang beragam dan strategi adaptasi yang diterapkan oleh lansia ini menunjukkan pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan kualitas hidupnya dan bagaimana ia menggunakan sumber daya yang ada untuk mengatasi tantangan.

### **KESIMPULAN**

Dukungan sosial memegang peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia, terutama di antara mereka yang berusia lanjut, seperti mereka yang berusia 80 tahun ke atas. Lansia mengalami berbagai perubahan fisik, mental, psikososial, dan psikologis yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk beradaptasi. Dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan staf panti sangat diperlukan untuk membantu mereka menyesuaikan diri dengan perubahan ini. Lansia yang menerima dukungan sosial yang memadai cenderung memiliki kontrol

yang lebih baik terhadap kehidupan mereka, stabilitas kondisi psikologis, dan kemampuan yang lebih baik untuk berinteraksi sosial.

Dukungan emosional, instrumental, informasional, penghargaan, dan integrasi sosial membantu lansia menghadapi tantangan sehari-hari dan menjaga kualitas hidup mereka tetap baik. Studi kasus pada lansia perempuan berusia 80 tahun menunjukkan bahwa dukungan dari keponakan dan kerabat lainnya, serta strategi adaptasi seperti beribadah secara rutin dan interaksi sosial, sangat membantu dalam menjaga kesejahteraan psikologisnya meskipun menghadapi penurunan fisik. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat dan keluarga untuk terus memberikan dukungan sosial yang konsisten dan beragam kepada lansia guna meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Cui S. N. (2012). *Sebuah studi tentang adaptasi kehidupan lansia di panti jompo perkotaan*. Beijing: Akademi Politik Pemuda Tiongkok.
- Fathoni, A. (2006). *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Guido, B. (2003). *Dictionary of Race, Ethnicity, and Culture*. London: Sage Publications.
- Harini Puspitaningsih, H., Prasetyo, D. A. (2014). Adaptasi Diri Pada Lansia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. *Jurnal Hospital Majapahit*, 6 (2).
- Iskandar. (2009). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Gaung Persada.
- Muthmainah. (2022). Dukungan Sosial dan Resiliensi pada Anak di Wilayah Perbukitan Gunung Kidul Yogyakarta. *DIKLUS: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 1 (6).
- Nugroho, W. (2000). *Keperawatan Gerontik & Geriatric (Edisi 3)*. EGC: Jakarta.

- Nur, G. M., & Rini, R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Palasara, B. L. (2021). *Psikologi Perkembangan Dewasa dan Lansia: Pengembangan Materi Pembelajaran dan e-learning*. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana.
- Prihanto, P., Yafet, & Ariesti, E. (2022). Adaptasi Psikologis Lansia Dengan Post Stroke; Analisis Fenomenolog. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu*, 4(1).
- Rudnicka, E., et al. (2020). *The World Health Organization (WHO) approach to healthy ageing*. Elsevier Journal, 6 (11).
- Syahnur, R. (2016). Faktor-Faktor Yang Mendasari Stres Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Pendidikan (JPP)*, 16 (1).
- Syamsu, Y. & Juntika, N. A. (2012). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Taylor. (2012). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Prenada Media Grup.