

Tari Gambang Semarang: Pengembangan *Dance Movement Therapy* Melalui Pendekatan Budaya Lokal Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Lansia

Wanda Nur Rahma Eka Nandia¹, Selvania Orchiviani², Shinta Camilla Aulia³, Shinta Hestiana Lestari⁴, Sofiana Ulya Sari⁵, Falasifatul Falah^{6*}

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

*Corresponding Author : Falasifatul Falah. Email : falasifatul.falah@gmail.com

Abstract

Subjective well-being is the feeling of individuals who are satisfied with their lives. This can be characterized by a better quality of life, having feelings of happiness, and rarely feeling unpleasant emotions, such as sadness, anxiety, and anger. For the elderly who have reached the age of 60 years and over, subjective well-being is an important condition to have. The purpose of this study was to examine the effect of Gambang Semarang Dance in improving subjective well-being in the elderly. The research method used was an experiment involving experimental and control groups with each group totaling 10 people. Subjects were selected based on predetermined criteria (purposive sampling), namely the elderly aged 60 years and over and can move normally. Data collection using the Subjective Well-Being Scale developed based on the theory of Ryff and consists of 16 items with reliability $\alpha = 0.821$. The intervention was given to the subject in the form of giving Gambang Semarang Dance which is the development of dance movement therapy for 6 meetings. Data analysis techniques were carried out quantitatively, namely by conducting normality tests, homogeneity tests, paired t-tests, and independent t-tests of N-Gain scores calculated using SPSS. Based on statistical analysis, it can be seen that the p value = 0.22 ($p < 0.05$) which means there is a significant difference in scores before and after the intervention and the sig value (2-tailed) of $0.039 < 0.05$ which shows a significant difference in effectiveness between the experimental group and the control group. The conclusion of this study is that there is a significant effect of Semarang Gambang Dance intervention in improving subjective well-being in the elderly.

Keywords: *subjective well-being, elderly, gambang semarang dance*

Abstrak

Kesejahteraan subjektif merupakan perasaan individu yang merasa puas dengan kehidupannya. Hal ini dapat ditandai dengan adanya kualitas hidup yang lebih baik, memiliki perasaan bahagia, dan jarang merasakan emosi yang tidak menyenangkan, seperti kesedihan, kecemasan, dan kemarahan. Bagi lansia yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, kesejahteraan subjektif merupakan suatu kondisi yang penting untuk dimiliki. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh Tari Gambang Semarang dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada lansia. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen yang melibatkan kelompok eksperimen dan kontrol dengan masing-masing kelompok berjumlah 10 orang. Subjek dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditentukan (*purposive sampling*), yaitu lansia berusia 60 tahun ke atas dan dapat beraktivitas secara normal. Pengumpulan data menggunakan Skala Kesejahteraan Subjektif yang dikembangkan berdasarkan teori dari Ryff dan terdiri dari 16 aitem dengan reliabilitas $\alpha=0,821$. Intervensi diberikan kepada subjek

berupa pemberian Tari Gambang Semarang yang merupakan pengembangan dari *dance movement therapy* sebanyak 6 pertemuan. Teknik analisis data dilakukan secara kuantitatif, yaitu dengan melakukan uji normalitas, uji homogenitas, uji-t berpasangan (*paired t-test*), dan uji t independen N-Gain score yang dihitung menggunakan SPSS. Berdasarkan analisis statistik dapat diketahui bahwa nilai $p=0,22$ ($p<0,05$) yang berarti terdapat perbedaan skor yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi serta nilai *sig (2-tailed)* sebesar $0.039 < 0.05$ yang menunjukkan perbedaan efektivitas yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan intervensi Tari Gambang Semarang dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada lansia.

Kata-kata kunci: kesejahteraan subjektif, lansia, tari gambang semarang

1. Pendahuluan

Populasi orang lanjut usia (lansia) mengalami peningkatan jumlah dari tahun ke tahun. Menurut Badan Pusat Statistik tahun 2020, jumlah penduduk lansia di Indonesia meningkat dari 18 juta jiwa (7,6%) pada tahun 2010 menjadi 27 juta jiwa (10%) pada tahun 2020. Jumlah lansia di Kota Semarang mengalami peningkatan menjadi 170 ribu jiwa atau sebesar 9,29%, di antaranya terdapat lansia yang masih hidup dengan pasangannya, lansia berstatus cerai hidup, dan lansia berstatus cerai mati (Sari dkk., 2020).

Masa lansia dimulai dari umur 60 tahun sampai meninggal merupakan tahap perkembangan terakhir bagi manusia. Pada masa tersebut ditandai dengan adanya perubahan baik fisik, sosial, dan psikologis yang semakin menurun sehingga diperlukan adanya perawatan, kasih sayang, dan dukungan sosial dari keluarga maupun orang lain. Siburian menyatakan bahwa kehidupan sosial lansia memiliki sebuah pilihan untuk tinggal, siapa atau di mana akan tinggal (Lestari & Hartati, 2016). Darmono menyatakan bahwa persentase lansia yang tinggal di rumah sendiri sekitar 54,7%, di rumah keluarga 44,4%, dan tempat tinggal lain sekitar 0,9% (Zein, 2019).

Tidak sedikit lansia yang tinggal di tempat lain, seperti di panti wreda. Salah satu penyebab dari kondisi tersebut yaitu karena tidak ada anggota keluarga yang ingin merawat lansia. Maka tidak jarang anggota keluarga yang menitipkan lansia di panti wreda. Jika seorang lansia tinggal di panti wreda, maka akan mengalami perubahan dalam hidupnya, salah satunya yaitu perubahan sosial. Lansia akan tinggal dengan teman sebaya yang berbeda sifat dan karakter. Oleh karena itu, lansia harus bisa beradaptasi sehingga tidak merasa kesepian yang akan mengakibatkan turunnya kesejahteraan subjektif (Utomo Tjahyo & Prasetyo Eli, 2012). Apabila kondisi tersebut terus-menerus dibiarkan, kesejahteraan subjektif lansia akan menjadi rendah. Kesejahteraan subjektif dapat diartikan sebagai perasaan individu yang puas terhadap kehidupannya sehingga bagi lansia kesejahteraan subjektif merupakan suatu hal yang penting. Dengan adanya kesejahteraan subjektif, lansia akan memiliki kualitas hidup yang lebih baik, sering merasa bahagia, dan jarang merasakan emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan, kecemasan, dan kemarahan (Karni, 2018).

Tim PKM-RSH menawarkan inovasi untuk membantu meningkatkan kesejahteraan subjektif yang rendah pada lansia melalui pendekatan budaya lokal dengan menggunakan Tari Gambang Semarang sebagai pengembangan dari *dance movement therapy*. *Dance movement therapy* (DMT) merupakan

psikoterapeutik dengan menggunakan tarian dan gerakan di mana orang dengan berbagai usia dapat ikut serta dalam proses untuk memajukan integrasi emosional, fisik, kognitif, dan sosial (Setyoadi & Kushyadi, 2011 dalam (Junaidin, 2017)). *Dance movement therapy* dapat diaplikasikan pada individu yang memiliki kesulitan atau kekhawatiran dengan masalah emosional, trauma, konflik, stress, untuk meningkatkan suasana hati, dan individu yang berkeinginan untuk meningkatkan komunikasi personal atau pemahaman diri. Selain itu, bertujuan sebagai sarana interaksi antarsesama dan pelepas ketegangan sehingga tubuh menjadi lebih rileks. Penelitian (Babdillah, 2018) menunjukkan bahwa DMT memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stress. Penelitian sebelumnya terbukti bahwa *dance movement therapy* dapat menurunkan angka depresi (Krisna et al., 2017). Penurunan depresi terjadi karena saat melakukan DMT tubuh memproduksi hormon dopamin dan serotonin yaitu hormon yang memicu rasa bahagia dan koping stress.

Dance movement therapy yang disusun tim PKM-RSH menawarkan inovasi dengan menggunakan pendekatan budaya lokal yaitu tarian tradisional yang berkembang di Jawa khususnya Semarang yaitu tari gambang. Tari Gambang Semarang menggambarkan ekspresi gembira empat orang penari di suatu malam saat mereka berkumpul, menari, dan berdendang bersama. Tari Gambang Semarang memiliki gerakan sederhana sehingga mudah diikuti oleh lansia. Dengan pengaplikasian Tari Gambang Semarang sebagai pengembangan dari *dance movement therapy* diharapkan dapat membantu mengurangi kesedihan dan membawa kebahagiaan pada lansia. Oleh karena itu, riset ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Tari Gambang Semarang sebagai pengembangan dari *dance movement therapy* dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif lansia. Riset ini diharapkan dapat memberi sumbangan ilmiah dalam pemahaman untuk mengembangkan teori dan menguji pengaruh Tari Gambang Semarang sebagai pengembangan dari *dance movement therapy* untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada lansia, menjadi alternatif terapi yang mudah dan murah untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif lansia, dan memelihara warisan budaya lokal.

2. Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian empirik. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Dua kelompok subjek dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditentukan (*purposive sampling*) dan terbagi dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Keduanya mendapatkan skala *pre-test* dan *post-test*, tetapi hanya kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan berupa Tari Gambang Semarang.

Adapun tahapan riset sebagai berikut:

Tabel 1. Tahapan riset

Tahapan Riset	Indikator Capaian
Persiapan riset	Tersusunnya proposal.

Penyebaran skala	Menyebarkan skala kesejahteraan subjektif di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang.
Pengumpulan data sebelum perlakuan	Mendapatkan data hasil pengukuran skala kesejahteraan subjektif sebelum mendapatkan tahapan perlakuan.
Seleksi subjek	Terpilihnya 20 subjek dengan kriteria yaitu, lansia yang berusia 60 tahun ke atas dan masih dapat melakukan aktivitas secara normal (kuat dalam menari).
Tahapan perlakuan	Subjek yang telah memenuhi kriteria mendapatkan perlakuan berupa Tari Gambang Semarang. Perlakuan diberikan selama enam kali dengan durasi selama satu jam. Selama tahap perlakuan juga diiringi dengan lagu tradisional Tari Gambang Semarang.
Pengumpulan data setelah perlakuan	Mendapatkan data hasil pengukuran kesejahteraan subjektif setelah perlakuan.
Tahap pelaporan riset	Mendapatkan kesimpulan hasil analisis data yang menjawab rumusan masalah dan tersusunnya laporan akhir penelitian.

Dalam melakukan riset terdapat tahap perlakuan (intervensi) seperti:

Tabel 2. Tahap intervensi

Sesi	Kegiatan
Sesi 1 Orientasi	<ul style="list-style-type: none"> - Menciptakan kepercayaan dengan memberi apresiasi atas kesediaan subjek untuk hadir dan memperkenalkan diri - Memotivasi subjek dengan kegiatan pendahuluan agar mampu terlibat secara aktif
Sesi 2 Sosialisasi	<ul style="list-style-type: none"> - Memberi penjelasan terkait tujuan dan manfaat - Menjelaskan mengenai waktu pelaksanaan - Menanyakan kesiapan subjek - Menjelaskan langkah-langkah <i>Dance Movement Therapy</i> : cara menari Tari Gambang Semarang dan mengenalkan budaya lokal
Sesi 3 Perlakuan	<ul style="list-style-type: none"> - Memastikan kondisi subjek - Mendampingi dan mengarahkan subjek saat terapi dilaksanakan - Subjek mulai untuk menari selama 60 menit setiap pertemuan dengan diiringi lagu Tari Gambang - Subjek diberikan tiga gerakan pada tiga awal pertemuan - Pada pertemuan ke-4 hingga ke-6 digunakan untuk menyempurnakan gerakan - Memantau jalannya terapi
Sesi 4 Terminasi	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan skala <i>post-test</i> kepada subjek - Mengevaluasi jalannya intervensi - Memberikan kesan dan pesan kepada subjek

	- Menutup kegiatan penelitian
--	-------------------------------

Penelitian ini terdiri dari dua variabel. Variabel bebas dalam riset adalah *dance movement therapy*. Sedangkan variabel tergantung dalam riset adalah kesejahteraan subjektif. *Dance movement therapy* (terapi gerakan menari) adalah suatu bentuk gerakan psikoterapeutik dengan menggunakan tarian dan gerakan di mana orang dengan berbagai usia dapat ikut serta dalam meningkatkan integrasi kognitif, emosional, sosial, serta fisik pada lansia. Kesejahteraan subjektif adalah perasaan individu yang puas dengan kehidupannya yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia dan jarang merasakan emosi yang tidak menyenangkan, seperti kesedihan, kecemasan, dan kemarahan.

Pengambilan data diberikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang berjumlah masing-masing 10 subjek. Metode pengumpulan data menggunakan alat ukur psikologis, yaitu Skala Kesejahteraan Subjektif. Skala kesejahteraan subjektif dibuat berdasarkan aspek-aspek kesejahteraan subjektif menurut (D.Ryff, 1989). Skala ini terdiri dari 16 item dengan reliabilitas $\alpha=0,821$ dan format respons berbentuk skala Guttman. Skala Guttman merupakan skala pengukuran yang menggunakan dua jenis jawaban yang tegas, yaitu ya dan tidak. Pengisian alat ukur tidak dilakukan langsung oleh subjek secara tertulis, melainkan dengan cara peneliti membacakan item secara lisan mengingat subjek sudah lanjut usia, kemudian peneliti membantu menuliskan jawabannya.

Teknik analisis data dilakukan secara kuantitatif, yaitu dengan melakukan uji normalitas, uji homogenitas, uji-t berpasangan (*paired t-test*), dan uji t independen N-Gain score yang dihitung menggunakan SPSS.

Pengambilan kesimpulan dilakukan dengan cara melihat perbedaan antara skor kesejahteraan subjektif sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Jika skor kesejahteraan subjektif sesudah diberikan *dance movement therapy* lebih tinggi daripada skor sebelum *dance movement therapy*, maka terdapat pengaruh *dance movement therapy* yaitu Tari Gambang Semarang terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif pada lansia.

3. Hasil dan Pembahasan

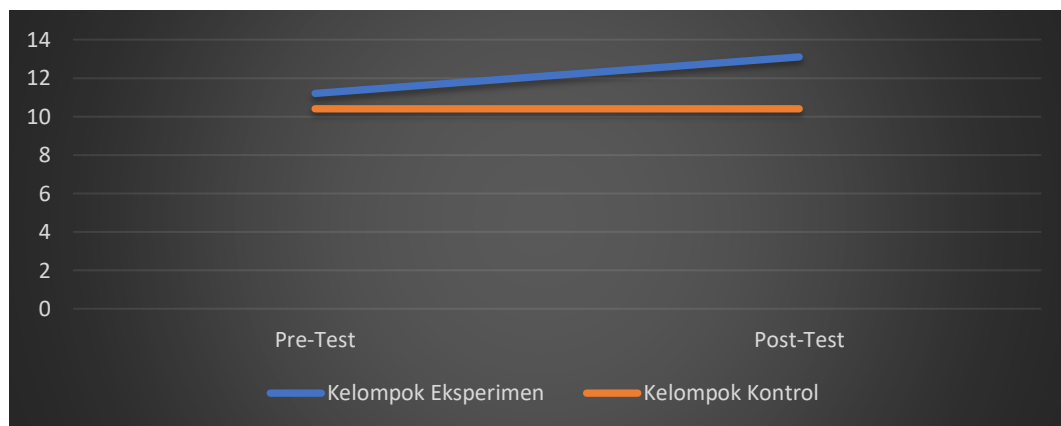
Data skor *pre-test* dan *pos-test* pada kelompok eksperimen dan kontrol dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 3. Skor *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dan kontrol

No	Eksperimen					Kontrol				
	Subjek	Pre-test	K	Post-test	K	Subjek	Pre-test	K	Post-test	K
1	SPR	4	R	9	S	HTY	8	S	10	S
2	NN	8	S	14	T	VM	12	T	10	S
3	MRT	13	T	15	T	SP	10	S	12	T
4	NRT	10	S	12	T	NR	11	T	9	S
5	WGH	10	S	11	T	WRS	10	S	11	T
6	SS	15	T	15	T	N	8	S	9	S
7	MRA	10	S	12	T	SA	12	T	11	T
8	PWT	16	T	15	T	SS	14	T	12	T
9	TTK	14	T	14	T	KMR	4	R	5	R
10	ER	12	T	14	T	SJ	15	T	15	T

K=Kriteria; R=Rendah; S=Sedang; T=Tinggi

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa tujuh subjek kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor kesejahteraan subjektif pada pengukuran *post-test*. Dua subjek mendapatkan skor yang sama antara *pre-test* dan *post-test*, serta satu subjek mengalami penurunan saat pengukuran *post-test*.



Grafik 1. Perubahan rata-rata skor kelompok eksperimen dan kontrol

Grafik di atas menunjukkan perubahan rata-rata skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kontrol. Pada kelompok eksperimen, *mean pre-test* sebesar 11,20 dan *post-test* yaitu 13,10. Sedangkan, pada kelompok kontrol *mean pre-test* dan *post-test* menunjukkan nilai yang sama yaitu 10,40. Selanjutnya analisis statistik dilakukan dan diperoleh hasil:

Tabel 4. Uji Normalitas

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statisti c	df	Sig.	Statisti c	df	Sig.
NGain_P ersen	Eksperimen	.261	10	.053	.919	10	.348
	Kontrol	.222	10	.177	.867	10	.093

Dalam uji normalitas, dapat dilihat dari uji Shapiro-wilk bahwa nilai signifikansi data kelompok eksperimen dan kontrol lebih dari >0.05. Hal tersebut menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji-t berpasangan (*paired t-test*)

Pair	Sig. (2-tailed)
<i>Pre-test– post-test</i> Eksperimen	.022
<i>Pre-test – Post-Test</i> Kontrol	1.000

Analisis uji-t berpasangan (*paired t-test*) pada sebelum dan sesudah intervensi menghasilkan nilai $p=0,022$ ($p<0,05$). Hal tersebut berarti terdapat perbedaan skor yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Sedangkan, pada kelompok kontrol diperoleh nilai $p=1,000$ ($p>0,05$) artinya keadaan subjek pada saat *pre-test* dan *post-test* adalah sama.

Tabel 6. Uji t-independen N-Gain Score

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
NGai n_Per sen	Equal variances assumed	.033	.858	2.229	18	.039	2.10127	.94278	.12057	4.081 98

Berdasarkan data analisis di atas diketahui nilai *sig equal variances* sebesar $0.858 > 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa varians untuk data N-Gain data kelompok eksperimen dan kontrol adalah sama atau homogen. Sedangkan, data analisis nilai *sig (2-tailed)* sebesar 0.039

< 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan efektivitas yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberi intervensi dengan kelompok kontrol untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Hasil analisis telah menunjukkan bahwa pemberian intervensi *dance movement therapy* berupa tari gambang semarang dapat meningkatkan skor kesejahteraan subjek pada lansia. Penelitian (Douka dkk., 2019) menyatakan bahwa lansia yang diberikan tari tradisional secara signifikan meningkatkan kebugaran fisik serta keseimbangan. Lansia pada kelompok eksperimen mengungkapkan bahwa pelatihan tari gambang semarang yang diberikan membuat lansia merasa lebih produktif dan membuat badan menjadi segar. Penelitian dari (Delextrat dkk., 2016) dan (Gyrling dkk., 2021) menyatakan bahwa lansia secara signifikan mengalami penurunan gangguan *mood* setelah diberikan terapi tari. Pelatihan tari tradisional ini merupakan pengalaman pertama bagi para lansia sehingga lansia merasa tertarik dan bahagia saat terapi dijalankan. Salah satu penyebab kebahagiaan yang dirasakan oleh lansia yaitu dapat mengikuti gerakan tari gambang dengan baik yang sebelumnya para lansia merasa tidak mampu untuk mengikutinya. Dengan adanya intervensi tari ini, membuat lansia menjadi lebih dekat dengan teman yang lain. Hal tersebut dapat terlihat dari para lansia yang saling bercanda dan memberikan semangat satu sama lain. Hubungan dengan sesama merupakan salah satu aspek dari kesejahteraan subjektif menurut Ryff, 1989. Oleh karena itu, jika dengan adanya intervensi membuat para lansia lebih dekat satu sama lain, hal itu akan berpengaruh positif terhadap tingkat kesejahteraan subjektif pada lansia.

4. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dapat terlihat bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen, serta skor yang sama pada *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol. Dengan menggunakan uji-t berpasangan dihasilkan nilai $p=0,022$ ($p<0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Pada uji t-independen N-Gain Score diperoleh nilai nilai *sig (2-tailed)* sebesar $0.039 < 0.05$ yang berarti bahwa terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian Tari Gambang Semarang sebagai pengembangan dari *dance movement therapy* melalui pendekatan budaya lokal dapat memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada lansia.

5. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan

penelitian ini melalui Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) tahun 2023. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Islam Sultan Agung Semarang dan segenap dosen pendamping yang selalu memberikan semangat dan dukungan selama proses penelitian berlangsung. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada salah satu panti wredha di Kota Semarang yang telah bersedia dan mengizinkan berlangsungnya penelitian sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Babdillah, I. (2018). Perbedaan Pengaruh Senam Tai Chi dan Dance Movement Therapy Terhadap Peningkatan Keseimbangan pada Lansia di Panti Jompo Kota Malang. *University of Muhammadiyah Malang.*, 1–64.
- D.Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <http://coursedelivery.org/write/wp-content/uploads/2015/02/2-Happiness-is-everything-or-is-it.pdf>
- Delextrat, A., Bateman, J., Esser, P., Targen, N., & Dawes, H. (2016). The potential benefits of Zumba Gold® in people with mild-to-moderate Parkinson's: Feasibility and effects of dance styles and number of sessions. *Complementary Therapies in Medicine*, 27(0), 68–73. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.05.009>
- Douka, S., Zilidou, V. I., Lilou, O., & Manou, V. (2019). Traditional dance improves the physical fitness and well-being of the elderly. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 11(APR), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2019.00075>
- Gyrling, T., Ljunggren, M., & Karlsson, S. (2021). The impact of dance activities on health of persons with Parkinson's disease in Sweden. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well Being*, 16, 1–9.
- Junaidin. (2017). Pengaruh Dance Movement Therapy Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Pela Wilayah Kerja Puskesmas Monta Kabupaten Bima 2017. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 1(1), 206–216. <https://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/siklus/article/view/298%0Ahttp://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jana.2015.10.005%0Ahttp://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/58%0Ahttp://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&P>
- Karni, A. (2018). Subjective well-being pada lansia asniti karni. *Syi'ar*, 18(2), 84–102.
- Krisna, I. P., Nugraha, W., Marini, H., & Yusli, U. D. (2017). Javanese Art's Therapy Sebagai Intervensi Menurunkan Tingkat Depresi Lansia di Panti Wreda Harapan Ibu Semarang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 3(1), 50–60.
- Lestari, A., & Hartati, N. (2016). Hubungan Self Efficacy Dengan Subjective Well Being Pada

- Lansia Yang Tinggal Di Rumahnya Sendiri. *Jurnal RAP*, 7(1), 12–23. <https://doi.org/10.24036/rapun.v7i1.6603>
- Sari, N. R., Maylasari, I., Dewi, F. W. R., Putrianti, R., Nugroho, S. W., & Wilson, H. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020* (Vol. 21, Issue 1). <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Utomo Tjahyo, & Prasetyo Eli. (2012). Well-Being Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha Atas Dasar Keputusan Sendiri. *EXPERIENTIA : Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol 1(1), 57–69. <http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/53>
- Zein, A. O. S. (2019). Kemunduran Fisiologis Lansia dan Pengaruhnya terhadap Keselamatan di Kamar Mandi Studi Kasus Kamar Mandi Panti Wredha Asuhan Bunda. *Itenas Repository*, 1–10. <http://eprints.itenas.ac.id/365/>. diakses pada tanggal 26 Januari 2021.