

SUMBER-SUMBER KEBAHAGIAAN LANSIA DITINJAU DARI DALAM DAN LUAR TEMPAT TINGGAL PANTI JOMPO

Lukmanul Hakim, Niken Hartati

Program Studi Psikologi, Jurusan Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang

e-mail: l.n_hakim@ymail.com

ABSTRACT: *Sources elderly happiness in terms of inside and outside residential nursing homes. The research aimed explore the source of adulthood's happiness compare to where they are live. The research was conducted mix-method qualitative and quantitative approaches. Data was collected using open-ended questionnaire from 100 participants. Results showed the happiest life and the people who was perceived to support the happiness. Factors that were perceived to support the happiness were self, wealth, family relationship, religious, social relationship, leisure activity, to love and to be loved, education, the absence of problems. And anything else that was perceived would make happier was wealth, religious activity, family, social relation, to love and to be loved, and leisure activity.*

Keywords: *Happiness, adulthood, nursing home*

ABSTRAK: **sumber-sumber kebahagiaan lansia ditinjau dari dalam dan luar tempat tinggal panti jompo:** Studi ini bertujuan mengeksplorasi sumber kebahagiaan pada lansia ditinjau dari tempat tinggalnya di dalam dan di luar panti jompo. Studi dilakukan menggunakan pendekatan campuran kualitatif dan kuantitatif dengan memanfaatkan kuesioner terbuka sebagai pengumpul data dari 100 orang responden. Hasil yang diperoleh, peristiwa yang membahagiakan dan Orang-orang yang mendukung kebahagiaan. Faktor-faktor yang dipersepsi mendukung kebahagiaan yaitu, diri sendiri, kemakmuran, relasi keluarga, religius, relasi sosial, aktivitas waktu luang, dicintai/mencintai, pendidikan, dan ketiadaan masalah. Dan hal-hal yang dipersepsi bisa membuat lebih bahagia yaitu, kemakmuran, aktivitas religius, keluarga, relasi sosial, dicintai/mencintai, dan aktivitas waktu luang.

Kata kunci: Kebahagiaan, lansia, panti jompo.

PENDAHULUAN

Usia lanjut merupakan periode penutup dari serangkaian proses perkembangan manusia. Masa ini dimulai dari umur enam puluh tahun sampai meninggal, yang ditandai dengan adanya perubahan yang bersifat fisik dan psikologis yang semakin menurun (Santrock, 2012; Hurlock, 2002). Pada usia lanjut akan terjadi proses hilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan-lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi (Constantinides, 1994). Karena itu di dalam tubuh akan menumpuk makin banyak distorsi metabolik dan struktural disebut penyakit degeneratif yang menyebabkan lansia akan mengakhiri hidup dengan episode terminal (Darmojo dan Martono, 1999).

Menyikapi berbagai permasalahan yang dihadapi oleh lansia ini, sebahagian masyarakat menganggap bahwa lansia lebih baik dirawat di dalam panti, sebab mereka akan lebih terurus dan dapat bergaul dengan lansia yang lain daripada tinggal di rumah sendirian merasa kesepian dan terlantar karena anak-anaknya sibuk dengan pekerjaannya. Sehingga panti jompo menjadi salah satu solusi atas ketidakmampuan

keluarga lansia dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapi para lansia. Sementara sebahagian masyarakat yang lain masih menganggap bahwa keluarga adalah tempat yang terbaik untuk lansia, dengan asumsi bahwa anak dari lansia tersebut memiliki kewajiban untuk merawatnya sebagai suatu bentuk bakti terhadap orang tua. Berkembangnya persepsi sosial yang membentuk citra sosial bahwa panti merupakan tempat pemisahan bagi lansia terhadap keluarganya merupakan salah satu fakta yang ada di masyarakat (Syamsuddin, dalam Sulandari, 2009).

Sehubungan dengan permasalahan yang dihadapi oleh para lansia ini, *subjective well-being* atau kebahagiaan menjadi penting bagi para lansia. Dengan adanya perasaan bahagia maka dapat membantu lansia dalam mengatasi masalah-masalah yang sedang dialami oleh lansia tersebut. Medley (dalam Hurlock, 2002) menyatakan, secara umum, lansia yang bahagia lebih sadar dan siap untuk terikat dengan kegiatan baru dibanding lansia yang merasa tidak bahagia. Kebahagiaan juga berkorelasi dengan rendahnya kematian dan kesengsaraan pada lansia (Koopmans, dkk., 2010). Erlangga (2012) dalam penelitiannya juga menemukan lansia yang bahagia mengevaluasi dirinya secara positif bahwa

dirinya dapat mengendalikan aspek-aspek penting dalam hidupnya.

Pada setiap periode kehidupan memiliki faktor-faktor atau sumber-sumber tertentu yang dapat dimanfaatkan oleh individu untuk mencapai kebahagiaan (Hurlock, 2002). Selama ini, penelitian mengenai kebahagiaan banyak difokuskan pada tujuan untuk meningkatkan kebahagiaan. Penelitian yang mengungkap sumber-sumber kebahagiaan sendiri di antaranya pernah dilakukan oleh Hartati (2012), Primasari, dkk. (2010) yang menggunakan remaja sebagai subjek penelitiannya. Sumber-sumber tersebut antara lain relasi dengan orang lain, prestasi, penggunaan waktu luang, uang dan religiusitas. Secara berurutan relasi dengan orang lain terdiri dari: relasi dengan keluarga, teman dan peristiwa dicintai/mencintai. Sementara, Diener (2009) melalui kajian metaanalisisnya terhadap sejumlah penelitian, membagi faktor-faktor pendukung kebahagiaan ke dalam dua kelompok, pertama faktor eksternal yang bersumber dari kemakmuran (*wealth*), pendidikan, agama, peristiwa hidup, aktivitas, kontak sosial dan kehidupan keluarga dan faktor internal yang bersumber dari kepribadian (jenis kelamin, gaya atribusi, tipe kepribadian, temperamen, harga diri, keyakinan diri, inteligensi dan kebutuhan-kebutuhan psikologis).

METODE

Studi ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kombinasi (*mixed research*) dengan desain *sequential exploratory*, yaitu metode penelitian kombinasi yang menggabungkan metode penelitian kualitatif dan kuantitatif secara berurutan (Sugiyono, 2012). Pendekatan kualitatifnya sendiri dilakukan dengan cara penelitian survei menggunakan kuesioner terbuka (*openended questionnaire*). Data yang terkumpul dianalisis dengan metode *content analysis* yang hasil akhirnya berupa kategori sumber-sumber kebahagiaan, yang kemudian dianalisis dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu dengan menggunakan statistik deskriptif. Teknik statistik deskriptif yang digunakan adalah frekuensi dan tabulasi silang (*crosstabs*) dengan uji *chisquare*. Pemberian kuesioner dilakukan kepada 100 subjek yang terdiri dari 50 lansia yang tinggal di dalam panti jompo dan 50 lansia yang tinggal di luar panti jompo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil kategorisasi terhadap data yang terkumpul dari kuesioner yang disebarkan diperoleh kesimpulan peristiwa-peristiwa yang paling membahagiakan bagi subjek secara berurutan yaitu, kemakmuran (29%),

relasi dengan keluarga (27%), pernikahan (15%), pencapaian prestasi (12%), aktivitas religius (7%), relasi dengan lingkungan sosial sekitar (3%), dan aktivitas waktu luang (3%). Hasil uji *chi-square* diperoleh $p = 0.012$ ($p < 0.05$), yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan tentang peristiwa-peristiwa yang membahagiakan antara subjek yang tinggal di luar panti jompo dengan subjek yang tinggal di dalam panti jompo.

Sementara orang-orang yang dipersepsi mendukung kebahagiaan subjek secara berurutan yaitu, keluarga (25%), relasi sosial (5%), diri sendiri/tidak ada (4%), Tuhan (1%), dan pemerintah (1%). Hasil uji *chi-square* juga terlihat ada perbedaan yang sangat signifikan tentang orang-orang yang mendukung kebahagiaan antara lansia yang tinggal di luar panti jompo dengan lansia yang tinggal di dalam panti jompo, dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.01$), dengan nilai $p = 0.003$ ($p < 0$).

Selanjutnya faktor-faktor yang dipersepsi oleh subjek pendukung kebahagiaan terbagi ke dalam dua kelompok yaitu, faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal berasal dari kemakmuran (22%), relasi keluarga (17%), religius (16%), relasisosial (8%), aktivitas waktu luang (5%), mencintai/dicintai (4%), pendidikan (2%), ketiadaan masalah (2%). Sedangkan faktor

internal merupakan faktor yang berasal dari kualitas-kualitas pribadi seperti kepribadian, kognitif, dan lain-lain (5%). Hasil uji *chi-square* juga memperlihatkan ada perbedaan yang sangat signifikan tentang faktor-faktor pendukung kebahagiaan antara lansia yang tinggal di luar panti jompo dengan lansia yang tinggal di dalam panti jompo.

Terakhir hal-hal yang dianggap oleh subjek bisa membuat mereka merasa lebih bahagia berupa kemakmuran (18%), religius (13%), keluarga (8%), relasi sosial (5%), dicintai/mencintai (5%), aktivitas waktu luang (4%). Hasil uji *chi-square* juga terlihat ada perbedaan yang sangat signifikan dalam hal-hal yang mungkin bisa membuat lebih bahagia antara lansia yang tinggal di luar panti jompo dengan lansia yang tinggal di dalam panti jompo, dengan $p = 0.000$ ($p < 0.01$).

Bahasan

Tema-tema kemakmuran merupakan tema yang paling banyak muncul dalam mempengaruhi kebahagiaan lansia. Dukungan kemakmuran terhadap kebahagiaan terutama pada pemenuhan kebutuhan dasar individu (Diener, 2009). Peristiwa-peristiwa yang terkait dengan kemakmuran dalam studi ini berupa kondisi ketika kebutuhan pokok sehari-hari dari lansia bisa terpenuhi seperti makan, pakaian, tempat tinggal, dan kesehatan. Hal ini sesuai dengan apa yang

dikatakan oleh Wilson (dalam Diener, 2009) bahwa kebahagiaan baru bisa tercapai ketika telah terpenuhinya kebutuhan (*telic theory*). Pemenuhan serta terjaminnya kebutuhan hidup sehari-hari pada lansia dapat mendukung munculnya afek positif serta sebaliknya juga dapat mengurangi munculnya afek negatif (Urbayatun, 2006). Namun, peran kemakmuran bagi kebahagiaan hanya berlaku sampai batas tertentu saja. Setelah kebutuhan dasar terpenuhi, kemakmuran tidak menambah tingkat kebahagiaan (Diener, 2009).

Berikutnya tema-tema mengenai relasi dengan keluarga juga menjadi salah satu hal yang dapat mempengaruhi kebahagiaan lansia. Haditono (1993) mengatakan bahwa keharmonisan antara individu dengan lingkungannya, perasaan hangat dan damai dalam lingkungan keluarga dapat memberikan kebahagiaan dan ketentraman dalam hati anggota keluarga tersebut termasuk lansia. Akan tetapi sebaliknya, jika lingkungan keluarga tidak lagi bisa memberikan kenyamanan, kehangatan dan penerimaan sosial yang baik terhadap lansia, maka bisa jadi yang muncul adalah depresi.

Hasil studi juga menemukan salah satu peristiwa yang membahagiakan dalam kategori relasi dengan keluarga adalah pada saat kelahiran anak dan cucu. Dalam peristiwa

kelahiran ini terdapat berbagai alasan yang diberikan oleh lansia mengapa hal itu membahagiakan. Di antara alasan-alasan yang diajukan tersebut adalah kebahagiaan ketika mereka memiliki keturunan untuk melanjutkan garis keluarga atau mewarisi kepandaian, pekerjaan dan usaha keluarga. Tidak sedikit pula kebahagiaan memiliki keturunan ini terkait harapan akan ada yang mengurus ketika mereka memasuki masa usia lanjut. Umumnya mereka berpendapat walau bagaimana pun kondisinya orang tua harus tetap dirawat oleh keluarga sendiri (Soepardjo, dalam Purwantini, 2009).

Tema yang berikutnya juga mempengaruhi kebahagiaan lansia yaitu, pernikahan. Beberapa penelitian telah membuktikan terdapat hubungan yang positif antara pernikahan dengan kebahagiaan (Eddington & Shuman, 2005). Peristiwa pernikahan juga memberi pengaruh bagi kebahagiaan dalam hal hadirnya emosi positif terutama bagi laki-laki (Diener et.al, dalam Eddington & Shuman, 2005). Dalam studi ini emosi-emosi positif yang muncul di antaranya, rasa kasih sayang yang diperoleh dari pasangan, meras dilindungi oleh pasangan, diperhatikan, ada tempat berbagi dan berkeluh kesah atau bertukar pikiran terhadap suatu masalah. Di samping itu, pernikahan menjadi peristiwa yang paling

membahagiakan karena adanya keuntungan yang diperoleh dalam pernikahan tersebut seperti bisa membangun sebuah keluarga dan meneruskan keturunan, meringankan beban ekonomi, dan lain-lain. Seiring dengan itu, Carr (2004) juga menyebutkan beberapa keuntungan yang bisa diperoleh dengan pernikahan yang dapat membahagiakan seseorang, di antaranya keintiman psikologis dan fisik, memiliki anak, membangun keluarga, menjalankan peran sebagai pasangan dan orang tua, menguatkan identitas dan menciptakan keturunan.

Pencapaian prestasi juga menjadi salah satu tema yang dapat mempengaruhi kebahagiaan lansia. Kepuasan terhadap prestasi yang pernah dicapai di masa lalu juga merupakan salah satu kondisi penting yang perlu diperhatikan dalam menunjang kebahagiaan pada masa usia lanjut (Hurlock, 2002). Ada beberapa teori kebahagiaan yang bisa menjelaskan hubungan pencapaian prestasi dengan kebahagiaan lansia, di antaranya adalah *telic theory*. Teori ini sebagaimana yang telah dijelaskan di atas menjelaskan bahwa kebahagiaan baru bisa dicapai apabila apa yang menjadi tujuan hidup individu telah tercapai (Wilson, dalam Diener, 2009). Artinya di sini bahwa prestasi itu berhubungan dengan tercapainya tujuan seseorang (Hurlock, 2002). Akan tetapi

apabila apa yang menjadi tujuan tersebut secara tidak realistis terlalu tinggi, justru akan menimbulkan perasaan kegagalan sehingga individu tersebut dapat merasa tidak puas dan tidak bahagia.

Teori kebahagiaan berikutnya yang juga bisa menjelaskan kaitan antara prestasi dengan kebahagiaan adalah *judgement theory*. Teori ini menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan hasil perbandingan antara kondisi-kondisi nyata dengan sebuah standar. Dikatakan bahagia apabila kondisi-kondisi nyata melebihi standar, sebaliknya apabila kondisi-kondisi nyata berada di bawah standar akan memunculkan ketidakbahagiaan. Standar yang digunakan sebagai pembanding oleh individu ditentukan sendiri oleh individu yang bersangkutan. Ada tiga teori psikologis yang digunakan untuk memprediksi standar yang digunakan individu sebagai perbandingan terhadap kondisi nyata, yaitu teori perbandingan sosial (*social comparison theory*), teori adaptasi (*adaptation theory*), teori frekuensi rata-rata (*the rangefrequency theory*). Terkait dengan prestasi, menurut teori adaptasi, individu menggunakan pengalaman di masa yang lalu sebagai standar pembanding atas kondisi saat ini. Jika kondisi sekarang lebih baik dibandingkan kondisi lalu, ia akan bahagia.

Selanjutnya, teori kebahagiaan yang bisa digunakan untuk menjelaskan kaitan antara pencapaian prestasi dengan kebahagiaan lansia adalah *activity theories*. Dalam teori tersebut dinyatakan bahwa kebahagiaan merupakan hasil aktivitas yang dilakukan individu dengan sebaik-baiknya (*best performance*) (Csikszentmihalyi, dalam Diener, 2009). Menurut Csikszentmihalyi (dalam Diener, 2009), aktivitas dicetuskan oleh masalah yang dihadapi individu. Aktivitas berpotensi membahagiakan jika tingkat permasalahannya sesuai dengan tingkat kemampuan individu. Jika masalah terlalu mudah akan berakibat membosankan, dan jika terlalu sulit akan memunculkan kecemasan.

Aktivitas religius menjadi tema yang juga mempengaruhi kebahagiaan lansia. Agama atau religius menurut Diener (2009) meliputi segala bentuk hubungan individu dengan Tuhannya. Lebih jauh Diener menjelaskan, penyerahan diri terhadap ajaran agama dalam bentuk pengabdian terhadap Tuhan merupakan jalan untuk mencapai kebahagiaan (Kesebir & Diener, 2009). Ini memperlihatkan bahwa nilai-nilai kebajikan merupakan sumber dari kebahagiaan sebagaimana yang dijelaskan dalam kebahagiaan *eudaimonia*.

Keselarasan perilaku dengan ajaran agama menghasilkan penilaian bahwa diri telah menjadi manusia yang baik dan dapat memunculkan perasaan bahagia. Beberapa penelitian terhadap perilaku berpartisipasi dalam kegiatan agama, keterikatan yang kuat dengan Tuhan dan perilaku berdoa terbukti berkorelasi positif dengan kebahagiaan (Ferris dalam Kesebir & Diener, 2009).

Perasaan bahagia akibat peristiwa religius yang ditemukan dalam penelitian juga memperlihatkan kebahagiaan yang dirasakan oleh lansia muncul ketika mereka berhasil mencapai apa yang menjadi harapan dan cita-cita mereka, yaitu naik haji. Alih-alih menjelaskan peristiwa ini dengan *telic theory* di mana dijelaskan bahwa kebahagiaan muncul ketika suatu tujuan atau kebutuhan dapat terpenuhi, penulis berpendapat peristiwa ini lebih dapat dijelaskan dengan menggunakan *the rangefrequency theory* yang menjelaskan bahwa individu bisa merasa bahagia ketika kondisi nyata sesuai atau mendekati harapan individu tersebut (Parducci, dalam Diener, 2009). Di samping, di dalam studi ini juga ditemukan pengalaman hadirnya perasaan ketenangan jiwa ketika lansia menunaikan atau berada di tanah suci Makkah.

Relasi dengan lingkungan sosial sekitar menjadi peristiwa berikut yang dapat

membahagiakan menurut lansia. Bradburn (dalam Diener, 2009) yang melakukan penelitian longitudinal menemukan bahwa penambahan dan pengurangan jumlah kontak sosial dalam hidup individu mempengaruhi peningkatan dan penurunan tingkat kebahagiaan individu. Hurlock (2002) juga menambahkan bahwa kepopuleritasan seseorang ditentukan oleh nilai sosial yang tinggi. Artinya, di tingkat usia apa pun orang akan merasa bahagia apabila mereka mempunyai kesempatan untuk mengadakan hubungan sosial dengan orang-orang di luar lingkungannya, dibandingkan apabila hubungan sosial mereka terbatas.

Bagaimana seseorang memanfaatkan waktuluangnya menurut beberapa penelitian dapat meningkatkan kebahagiaan orang tersebut (Hartati, 2012; Primasari, dkk., 2010; Hurlock, 2002). Namun, alih-alih sebagai peristiwa yang dikenang sebagai peristiwa yang paling membahagiakan dalam hidup, penulis menilai peristiwa tersebut sebagai kegiatan atau hal-hal yang membuat lansia merasa bahagia pada saat sekarang. Penting bagi lansia untuk menemukan kegiatan atau aktivitas baru pengganti aktivitas yang sebelumnya pernah dilakoni sebagai pengisi waktu luang di masa pensiun. Menurut Hurlock (2002), bagi lansia apa yang mereka kerjakan saat ini jauh lebih penting bagi

kebahagiaannya daripada status yang mereka peroleh saat ini.

Meskipun tidak banyak, temamengenai peristiwa dicintai dan mencintai juga menjadi pertimbangan lansia dalam memperoleh kabahagiaannya. Faktor dicintai dan mencintai ini lebih banyak melibatkan komponen afek dalam mendukung kebahagiaan lansia. Peristiwa dicintai dan mencintai dapat meningkatkan afek positif bagi orang yang bersangkutan. Faktor dicintai dan mencintai di sini sejalan dengan kebahagiaan *eudaimonia* di mana kebahagiaan dinilai berdasarkan nilai-nilai kebajikan yang diyakini individu (Diener, 2009). Faktor pendukung kebahagiaan ini berkaitan dengan bagaimana individu berusaha agar bisa berbuat untuk orang lain. Kebahagiaan dicapai ketika orang lain menilai positif tentang dirinya. Di sini kebahagiaan diukur dengan melibatkan orang lain sebagai tolak ukurnya.

Sementara tema berikutnya yang juga mendukung kebahagiaan menurut subjek adalah pendidikan. Menurut Campbell (dalam Diener, 2009) pengaruh pendidikan tidak terlalu kuat dan harus berinteraksi dengan variabel lain seperti pendapatan (*income*). Sebenarnya di dalam studi ini tidak dapat mengungkap bagaimana hubungan antara faktor pendidikan dengan status tempat tinggal subjek dalam mempengaruhi

kebahagiaan. Hanya saja ditemukan bahwa faktor ini dipandang lebih tinggi sebagai faktor pendukung kebahagiaan oleh lansia yang tinggal di luar panti jompo dibandingkan lansia yang tinggal di dalam panti jompo.

Faktor eksternal terakhir yaitu, ketiadaan masalah dalam hidup. Semua orang pada umumnya menginginkan menjalani hari tua yang tenang tanpa ada masalah berat yang mereka pikirkan. Selain itu masalah akan memicu munculnya afek negatif yang bisa mengurangi kebahagiaan lansia apalagi ketika masalah tersebut tidak bisa diatasi. Berdasarkan kemungkinannya lansia-lansia yang tinggal di dalam panti jompo umumnya bisa menjalani kehidupannya terbebas dari beban pikiran terutama menyangkut pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari, karena kebutuhan mereka telah diatur dan disediakan oleh panti jompo (Santrock, 2012).

Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu (internal) juga tidak dapat kita abaikan dalam mempengaruhi bagaimana seseorang menilai kebahagiaannya. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari kepribadian (*personal resource*) seperti harga diri, tipe kepribadian, gaya atribusi, intelegensi, gender dan optimism yang menentukan kepuasan subjektif (*subjective*

satisfaction) dalam memaknai objek-objek kebahagiaan (Diener, 2009). Kebahagiaan dipengaruhi bagaimana cara subjek untuk menilai kualitas-kualitas yang ada di dalam kehidupannya termasuk di dalamnya bagaimana subjek mampu untuk menerima keadaan yang telah ia alami sehingga bisa memunculkan ketenangan batin maupun pikiran. Hal ini juga memperlihatkan kemampuan dari subjek untuk melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi di dalam hidupnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan bahasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang banyak mempengaruhi lansia berupa, kemakmuran, keluarga, sosial, prestasi, pernikahan, religius dan aktivitas waktu luang. Di antaranya juga terdapat tema-tema berupa ketiadaan masalah hidup, ketenangan di hari tua, dan peristiwa dicinta/mencintai. Di samping itu faktor internal juga berpengaruh dalam hal bagaimana lansia memandang sumber atau peristiwa-peristiwa kebahagiaan sehingga ia dapat merasakan kebahagiaan dari sumber-sumber tersebut.

Sumber-sumber yang berasal dari keluarga lebih dekat hubungannya dengan lansia yang tinggal di luar panti jompo dibandingkan dengan lansia yang tinggal di dalam panti jompo. Sementara pada lansia yang berada di dalam panti jompo lebih dekat dengan kemakmuran sebagai sumber yang mempengaruhi kebahagiaan lansia dalam kaitannya dengan pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Lansia yang tinggal di dalam panti jompo juga diuntungkan dengan aktivitas-aktivitas waktu luang sebagai faktor yang dapat memunculkan kebahagiaan yang disediakan oleh para pengelola panti jompo.

DAFTAR RUJUKAN

- Carr, A. (2004). *Positive Psychology The Science of Happiness and Human Strength*. New York: Brunner Routledge.
- Constantinides, P. (1994). *General Pathobiology*. USA: Appleton & Lange.
- Darmojo, B.& Martono, H.H. (1999). *Buku Ajar Geriatri*. Jakarta: Balai Penerbit Universitas Indonesia.
- Diener, E. (2009). Subjective Well-being. In Diener E. (Ed). *The science of well-being..The collected works of Ed Diener. (pp 11-58)*. New York: Springer.
- Eddington, N., & Shuman, R. (2005). *Subjective Well Being (Happiness)*. Diakses pada tanggal 29 April 2012 dari <http://www.texcpe.com/html/pdf/ca/ca-happiness.pdf>.

Saran

Berdasarkan simpulan di atas, penulis menyarankan kepada pihak-pihak yang terkait dalam perawatan dan pemeliharaan lansia seperti panti jompo maupun pihak keluarga agar dapat memberikan dukungan-dukungan yang dapat membantu lansia dalam menemukan kebahagiaannya seperti misalnya dalam hal pemenuhan kebutuhan dan jaminan tempat tinggal. Juga perlu diperhatikan kualitas-kualitas afektif/perasaan guna mengurangi munculnya afek negative yang dapat mengurangi perasaan bahagia lansia.

- Erlangga, S.W. (2012). Subjektive Well-Being Pada Lansia Penghuni Panti Jompo. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Gunadarma .Diakses pada tanggal 29 April 2012 dari <http://repository.gunadarma.ac.id/bitstream/123456789/1050/1/10504164.pdf>
- Haditono, S.R. (1993). *Psikogerontologi*. Diklat Kuliah Psikologi. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Hartati, N. (2012). Sumber-Sumber Kebahagiaan Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan. *Tesis*. Tidak diterbitkan. Yogyakarta: Program Magister Psikologi. Fakultas Psikologi UGM.
- Hurlock, E.B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan edisi kelima*. (Istiwidyanti & Sudjarwo. Terjemahan). Jakarta: Penerbit Erlangga.

- Kesebir, P., & Diener, E. (2009). In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical questions. In Diener, E. (Ed). *The science of well being. The collected works of Ed Diener.*(pp.59-74). New York: Springer.
- Koopmans, T.A., Geleijnse, J.M., & Zitman, F.G. (2010). Effects of Happiness on All-Cause Mortality during 15 Years of Follow-up : The arnhem elderly study. *Journal of Happiness Study, 11*, 113-124.
- Primasari, A., Yuniarti, K.W., Moordinarsih, & Kim, U. (2010). What make adolescents' happy? An exploratif approach of indigenous psychology. *Working Paper*. Yogyakarta : CICIP UGM.
- Santrock, J.W. (2012). *Live Span Development*. Erlangga: Jakarta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sulandari, S. (2009). Penyesuaian Diri Lansia Yang Tinggal Di Panti. *Skripsi*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah
- Urbayatun, S. (2006). Hubungan antara Pemenuhan Kebutuhan dengan Afek Positif dan Afek Negatif pada Lansia. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*. Vol. 3 No. 1 Januari 2006: 63 – 72