

Mindfulness Program untuk Meningkatkan *Quality of Life* dan *Coping Religius* Pasca Pandemi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta

Rofiqoh Fadhliah^{1*}, Nisrin Alifah¹, Nabila Putri Alifah¹, Shakeela Rohmatunnisa¹, Muhammad Erwan Syah¹

[1] Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia.

Abstract

This research aims to determine the effect of the Mindfulness and Religious Coping Program on the Post-Pandemic Quality of Life for older people at the Tresna Werdha Social Home in Yogyakarta. This research uses research methods, namely descriptive quantitative and qualitative approaches, with the research design using one group pretest-posttest design. This study's population was older people at Werdha Social Home in Yogyakarta. Researchers used purposive sampling as a subject-determination technique to obtain subjects in this study. The number of subjects in this study was 44 people. This is done because of the unique characteristics of the subject. The measuring instrument used in this research is an adaptation of the Quality of Life and Religious Coping scales. Data analysis in this study used a Paired Sample T-Test. The research results show that the Mindfulness program positively affects Mindfulness and Religious Coping for Post-Pandemic Quality of Life in older people at the Tresna Werdha Social Home. The results obtained are at value of -0.942 with a significance value (Sig(2-tailed)) of 0.352, which means the value is more significant than 0.05 ($p > .05$).

Keywords: Mindfulness; Religious Coping; Quality of Life after the Pandemic; Elderly

Info Artikel

Histori Artikel: Dikirim: 2023-10-13 | Diterbitkan: 2024-03-08

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v14i1.8863>

Vol 14, No 1 (2024) Halaman: 248 – 254

(*) Penulis Korespondensi: Rofiqoh Fadhliah, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia, Email: rofiqohfadhliah23@gmail.com



Ini adalah artikel akses terbuka yang disebarluaskan di bawah ketentuan [Lisensi Internasional Creative Commons Atribusi 4.0](#), yang mengizinkan penggunaan, penyebaran, dan reproduksi tanpa batasan di media mana pun dengan mencantumkan karya asli secara benar.

PENDAHULUAN

Covid-19 mengalami lonjakan yang tinggi dalam waktu yang cepat di Dunia. Pandemi Covid-19 telah melanda Indonesia kurang lebih 2 tahun, dengan tingkat kematian yang tergolong tinggi dan setiap kelompok usia mempunyai resiko terkena Covid-19 (Erwan Syah & Suwarno, 2022). Selain itu, pandemi Covid-19 menimbulkan dampak adanya gangguan kondisi kesehatan mental yang meningkat secara spesifik terkait dengan

kecemasan umum, trauma, dan gejala yang lain (Hoerger et al., 2020). Kesehatan fisik, kesehatan psikologis, dukungan sosial dan lingkungan merupakan faktor penting dalam kualitas hidup lansia. Selain kualitas hidup yang penting bagi lansia Adapun faktor Kesehatan yang tidak kalah penting untuk kehidupan lansia Ketika aspek psikologis serta emosional baik maka seseorang mampu membuat keputusan yang rasional, mengatasi berbagai tekanan eksternal atau internal, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya (Hayulita, Bahasa dan Sari, 2018).

Penduduk lanjut usia (*Aging Structural Population*) di Indonesia yang merupakan negara berkembang dengan penduduk berstruktur yaitu memiliki jumlah penduduk dengan usia 60 tahun ke atas sekitar 8,90% dari jumlah penduduk di Indonesia (Annisa & Ildil, 2016). Berdasarkan hasil survei sensus penduduk oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada 2016 menunjukkan bahwa jumlah penduduk lansia meningkat dari 18 juta jiwa (7.6%) pada tahun 2010 menjadi 2,7 juta jiwa (10%) pada tahun 2020. Diperkirakan angka ini akan terus meningkat menjadi 40 juta jiwa (13.8%) pada tahun 2035. Susmayanti (2015) Daerah Istimewa Yogyakarta yang merupakan provinsi dengan jumlah lansia terbanyak yaitu 521.8 ribu jiwa. Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat Kabupaten Bantul pada tahun 2020 memiliki penduduk sebesar 985.770 jiwa, dan sekitar 143.191 jiwa yang berusia diatas 60 tahun. Dengan kata lain, sekitar 14.5% penduduk di Kabupaten Bantul adalah Lansia (Astuti, Sukamdi dan Susilastuti, 2022).

Lanjut usia harus bisa menyesuaikan diri dan menerima segala perubahan yang terjadi dalam tubuhnya, baik itu perubahan fisik dan perubahan psikologis. *Quality of Life* pada lansia dapat berbeda dari lansia satu dengan lainnya, lansia berhak untuk menjalani kehidupan yang lebih berkualitas pada masa tersebut. *Quality Of Life* yang di jalani berkaitan erat dengan kebahagiaan yang dialami, kepuasan maupun kesejahteraan dari lingkungan. Hidup lanjut usia yang berkualitas merupakan kondisi fungsional yang optimal, sehingga mereka dapat menikmati masa tuanya dengan bahagia dan dapat berguna (Sari & Yulianti, 2017). Menjalani kehidupan di masa tua dengan penuh kebermaknaan. dalam penelitian, tidak semua lanjut usia memiliki kehidupan kualitas hidup yang baik.

Mulyono, Setiyani, dan Dewi (2022) menyatakan bahwa pada usia lanjut merupakan usia kematangan religius. Oleh karena itu, *coping religious* penting sebagai salah satu strategi pemecahan masalah bagi lansia. *Coping religious* Merupakan suatu Upaya melakukan kegiatan dengan aspek religius seperti mengucapkan rasa Syukur dan berdoa kepada tuhan, dengan mendekatkan diri kepada tuhan mungkin dapat mengendalikan masalah lebih baik. strategi yang berkaitan dengan religius atau keagamaan masuk ke dalam aspek *positive reappraisal*, yaitu ketika individu yang terpapar stres mencoba membuat sesuatu hal yang positif dari situasi, dengan sifat yang religius. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Mulyono Setiyani, dan Dewi (2022) menyatakan bahwa *coping religious* merupakan strategi dalam pemecahan masalah dengan menggunakan aspek religius. Religius berkaitan dengan pengekspresian nilai keruhanian seseorang dengan keyakinan yang dipercainya (Dwiyantri & Jati, 2019).

Mindfulness adalah sumber internal yang sudah ada dalam diri kita agar mampu mentransformasi diri dalam berelasi dengan stress, emosi, penderitaan dan sakit (Sari & Yulianti, 2017). Bentuk penerimaan diri, menerima atas perubahan yang terjadi pada lansia, kesadaran adanya indra dan organ yang mengalir di dalam tubuh, *Mindfulness* untuk lansia merupakan salah satu faktor *Quality Of life* yang tepat bagi lansia. Perubahan yang terjadi seperti adanya perubahan fisik, sosial ataupun perubahan

lingkungan. Pada fase tersebut, lansia akan berada pada tahap penerimaan diri sehingga memunculkan energi positif pada setiap individu.

Mindfulness tidak hanya berfokus atas apa yang terjadi hari ini, namun juga kesadaran yang muncul akibat dari pemberian perhatian pada sebuah pengalaman saat ini secara sengaja dan tanpa penilaian. *Mindfulness* dapat diartikan sebagai kondisi dimana individu memberikan atensi secara penuh dengan kondisi saat ini (Riyanty & Nurendra, 2021). Kebanyakan lanjut usia sering kali mengabaikan hal-hal di sekitar mereka karena menganggap hal itu akan menambah stres dan membuat mereka semakin kelelahan. Ketika individu memiliki kesadaran secara penuh terhadap kondisi dirinya maka individu tersebut dapat meningkatkan kualitas hidupnya dan meningkatkan kedekatan dengan Tuhannya. Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait Mindfulness Program untuk Meningkatkan Quality Of Life dan Coping religius di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta.

METODE

Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif dan kualitatif deskriptif yang mana menurut Azwar (2017) penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif deskriptif dapat dikembangkan menjadi ilmu pengetahuan baru, selain itu dalam proses pengolahan data kuantitatif dapat dilakukan menggunakan uji statistik dengan bantuan *softwer* yang mendukung penjabaran dari hasil data tersebut, sehingga data dapat terlihat lebih baik. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *eksperimen true eksperimen*, desain ini merupakan sebuah rancangan penelitian yang meneliti mengenai kemungkinan suatu sebab akibat dari vabel yang diteliti pada sekelompok individu yang diberikan perlakuan yang diperkirakan berkaitan dengan variable tersebut, hal ini sesuai dengan pendapat yang disampaikan Sugiyono (2017) bahwa *eksperimen true eksperimen* merupakan desain yang digunakan dalam sebuah penelitian untuk mengetahui pengaruh dari sebuah perilaku yang diberikan oleh peneliti. Bentuk desain pada penelitian ini yaitu menggunakan *one group pretest-posttest design*, yang mana dalam desain ini hanya menggunakan satu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan, sehingga dalam penelitian ini dilakukan pengukuran terhadap variabel tergantung pada subjek. Kemudian setelah diberikan perlakuan dilakukan pengukuran kembali terhadap variabel tergantung pada subjek dengan alat ukur yang sama (Azwar, 2017).

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini yaitu, lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta, oleh karena itu untuk memperoleh subjek dalam penelitian ini peneliti menggunakan *purposive sampling* sebagai teknik penetapan subjek. *Purposive sampling* merupakan teknik pemilihan responden atau subjek yang mana sebelum penetapan subjek peneliti menentukan terlebih dahulu kriteria mengenai responden yang sesuai dengan penelitiannya. Sehingga, sebelum menentukan subjek dalam penelitian ini, peneliti terlebih dahulu menentukan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria yang ditetapkan yaitu lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha, berjenis kelamin laki- laki atau perempuan dengan rentang usia 60-90 tahun berdasarkan kriteria tersebut maka diperoleh 44 orang lansia bersedia mengikuti

kegiatan ini. Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta tepatnya berada di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur. Adapun waktu yang digunakan untuk melaksanakan penelitian ini yaitu 4 bulan. Pelatihan dilaksanakan secara tatap muka sesuai dengan protokol kesehatan, pelatihan ini diberikan oleh pemateri yang ahli dalam bidangnya.

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala mengenai *Quality Of Life* (QOL) dan skala *Coping Religius* (CR), kedua skala dalam risert ini disusun berdasarkan teori *World Health Organization Quality Of Life-BREF (WHOQOL-BREF)* yang diadaptasi dalam penelitian (Ariyanto, Puspitasari dan Utami (2020) sedangkan untuk skala *Quality Of Life* dan teori Pargament untuk skala *Coping Religius*, yang telah diadaptasi dalam penelitian Eklesia (2021), kemudian masing-masing skala tersebut disusun menjadi 20 aitem yang terbagi menjadi aitem *favorabel* dan *unfavorabel* dengan menggunakan skala *Likert* dengan rentang 1-5.

Analisis Data

Setelah itu, data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Paired Sample T-Test*. *Paired Sample T-Test* merupakan uji parametrik yang dapat digunakan pada dua data berpasangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Agar mengetahui hasil dari data *pretest* dan *posttest* yang telah diperoleh maka dilakukan uji statistik dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 20* untuk mengetahui hasil dari penelitian ini lebih jelas, oleh karena itu peneliti melakukan analisis data dengan *paired sample t-test*, namun salah satu syarat dari analisis tersebut adalah data harus terdistribusi normal, sehingga peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas pada data *pretest* dan *posttest*. Berikut merupakan tabel skor dari hasil uji normalitas:

Tabel 1. Uji normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.082	44	.200*	.986	44	.863
Posttest	.136	44	.040	.950	44	.053

Berdasarkan hasil uji normalitas dia atas dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal hal tersebut terlihat dari nilai Sig. pada tabel uji normalitas bahwa data *pretest* maupun *posttest* lebih $>.05$ ($p >.05$) yaitu 0.863 dan 0.053, sehingga peneliti dapat melanjutkan pada analisis selanjutnya yaitu melakukan analisis *paired sample t-test* untuk mengetahui peningkatan pada subjek setelah mendapatkan perlakuan, berikut hasil dari uji analisis *paired sample t-test*:

Tabel 2. Uji analisis *paired sample statistics*

	Paired Samples Statistics				
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	Pretest	145.34	44	11.836	1.784
	Posttest	147.89	44	14.683	2.214

Tabel 3. Uji analisis *paired sample correlations*

<i>Paired Samples Correlations</i>				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	44	.098	.525

Tabel 4. Uji analisis *paired sample test*

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Cinfidende Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - posttest	-2.545	17.931	2.703	-7.997	2.906	-.942	43	.352

Dapat dilihat dari hasil uji analisis *paired sample t-test* diatas, bahwa didapatkan nilai t sebesar -0.942 dengan nilai signifikasi (Sig(2-tailed)) sebesar 0.352 yang berarti nilai tersebut lebih besar dari 0.05 ($p > .05$) hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil pretest dan posttest pada kelompok eksperimen, namun perbedaan tersebut tidak signifikan. Oleh karena itu, berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur yang mengikuti *Mindfulness* program mengalami sedikit peningkatan dalam kemampuan *Quality Of Life* dan *Coping Religius* hal tersebut sesuai dengan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh dari *mindfulness* program untuk meningkatkan *Quality Of Life* dan *Coping Religius* pasca pandemic pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta.

Kualitas hidup adalah persepsi individu terhadap posisi mereka dalam kehidupannya baik di lihat dari konteks budaya maupun sistem nilai dimana mereka tinggal dan hidup yang ada hubungannya dengan tujuan hidup, harapan, standart dan fokus hidup mereka yang mencakup beberapa aspek sekaligus, diantaranya aspek kondisi fisik, psikologis, sosial dan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari (Ariyanto, Puspitasari dan Utami, 2020). Selain itu, kualitas hidup bersifat multidimensi yang artinya lebih dari satu aspek atau dimensi yang dilihat dan dinilai yaitu meliputi status kesehatan fisik, kesejahteraan emosional, hubungan sosial dan hubungan dengan lingkungan sekitar Menurut WHO penilaian aspek kualitas hidup dengan domain ini disebut dengan The World Health Organization Quality Of Life Brief Version (WHOQOL-BREF). Empat domain utama tersebut meliputi kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan hubungan dengan lingkungan.

Keempat domain dalam Quality Of life penting dimiliki oleh lansia sehingga lansia dapat meningkatkan kualitas hidupnya dan dapat meningkatkan Coping Religius atau kemampuan penerimaan diri dalam mendekati diri kepada tuhan dan maha yang memiliki segalanya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan *Coping* adalah suatu proses dimana individu berusaha untuk mengatur ketidaksesuaian yang dirasakan antara tuntutan dan situasi yang menimbulkan stres. Selain itu coping juga merupakan upaya perubahan kognitif dan perilaku secara konstan untuk mengelola tekanan eksternal dan internal yang dianggap melebihi batas kemampuan individu (Noviyanti, 2019). Namun selama masa pasca *Covid-19* pemenuhan kedua bagian tersebut pada lansia tidak dapat terpenuhi dengan baik karena lansia tidak dapat bertemu dan bertegur sapa dengan lingkungan atau hanya berdiam diri dirumah yang

pada akhirnya memungkinkan lansia mengalami penurunan *Quality Of Life* atau kualitas hidup, dan *Coping religius* yang rendah sehingga merasa sepi dan menyesali apapun yang terjadi pada dirinya. Oleh karena itu diperlukan penyelesaian sederhana yang dapat dilakukan oleh lansia yaitu melalui *mindfulness* program.

Mindfulness adalah sebuah keadaan penuh perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) pada apa yang terjadi pada masa. *Mindfulness* memiliki dampak positif dan berdampak langsung pada kesejahteraan (*well-being*) dan kebahagiaan (*happiness*) individu (Waskito, Loekmono dan Dwikurnaningsih, 2018). Sesuai dengan pengertian tersebut maka peneliti merancang *mindfulness* program agar dapat meningkatkan *Quality Of Life* dan *Coping Religius* pada lansia, sesuai dengan hasil uji analisis *paired sample t- test* diatas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada kemampuan *Quality Of Life* dan *Coping Religius* pada lansia sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *mindfulness* program.

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa pelatihan *mindfulness* program ini menunjukkan pengaruh yang positif pada *Quality of Life* dilihat dari adanya peningkatan yang baik setelah lansia diberikan pelatihan tersebut. Pada akhir sesi dari kegiatan pelatihan ini lansia terlihat lebih bersemangat, gembira, antusias, dan menerima diri untuk menjalani hidup yang sekarang hal tersebut menunjukkan bahwa lansia merasa lebih baik dari sebelumnya.

Sesuai dengan pendapat dari seligman dalam psikologi positif, *Mindfulness* merupakan salah satu aspek kebahagiaan masa ini yaitu sebagai emosi positif masa kini. Ukuran kebahagiaan adalah kepuasan kehidupan individu, yang merupakan sebuah perasaan puas pada internal individu (Uchida & Oishi, 2016). Penerapan *mindfulness* program pada lansia dapat menunjukkan lima aspek *Mindfulness*, yaitu (1) bertindak dengan kesadaran (*acting with awareness*); (2) kemampuan mengobservasi (*observing*); (3) kemampuan mendeskripsikan (*describing*); (4) sikap non-reaktif terhadap pengalaman; (5) sikap tanpa penilaian terhadap pengalaman individu. Kemudian penjelasan ini di perkuat juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Anderson, lobby dan adi (2020) yang menjelaskan bahwa *Quality Of Life* dan *Coping Religius* memiliki hubungan yang positif dimana ketika seseorang memiliki kualitas hidup yang baik maka mereka juga akan memiliki *subjektif well-being* yang baik pula. Berdasarkan penjelasan di atas dapat di simpulkan bahwa *mindfulness* program memiliki pengaruh positif terhadap *Quality of life* dan *coping religius* pada lansia.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan bahwa lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur yang mengikuti *Mindfulness* program mengalami sedikit peningkatan dalam kemampuan *Quality Of Life* dan *Coping Religius* hal tersebut sesuai dengan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh dari *mindfulness* program untuk meningkatkan *Quality Of Life* dan *Coping Religius* pasca pandemic pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta. Pelatihan *mindfulness* program ini menunjukkan pengaruh yang positif pada *Quality of Life* dilihat dari adanya peningkatan yang baik setelah lansia diberikan pelatihan tersebut. Pada akhir sesi dari kegiatan pelatihan ini lansia terlihat lebih bersemangat, gembira, antusias, dan menerima diri untuk menjalani hidup yang sekarang hal tersebut menunjukkan bahwa lansia merasa lebih baik dari sebelumnya.

REFERENSI

- Anderson, L., Loekmono, J. T. L., & Setiawan, A. (2020). Pengaruh Quality Of Life Dan Religiusitas Secara Simultan Terhadap Subjective Well Being Mahasiswa Teologi. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 4(1), 14.
- Annisa, D. F., & Ildil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93.
- Ariyanto, A., Puspitasari, N., & Utami, D. N. (2020). AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA LANSIA Physical Activity To Quality Of Life In The Elderly. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, XIII(2), 145–151.
- Astuti, F. Y., Sukamdi, S., & Susilastuti, D. H. (2022). Implementasi Kebijakan Bina Keluarga Lansia di Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. *Salus Cultura: Jurnal Pembangunan Manusia Dan Kebudayaan*, 2(2), 162–173.
- Azwar, S., (2017). Pengembangan skala kepribadian siswa SMA dari tipologi kepribadian Jung dan Myers-Briggs. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*. 1(2): 191-207.
- Dwiyanti, I. A. I., & Jati, I. ketut. (2019). Strategi Coping Stress Pada Pendamping Lansia Di Panti Wredha. *Jurnal Cakrawala Ilmia Cakrawala Ilmiah*, 27(2), 58–66.
- Erwan Syah, M., & Suwarno, S. (2022). Analisis Pandemic Fatigue Melalui Gratitude Training Service Pada Tenaga Kesehatan Puskesmas Kalasan Selama Pandemi Covid-19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 11(3), 451.
- Hayulita, S., Bahasa, A., & Sari, A. N. (2018). Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Afiyah*, 5(2), 42–46.
- Hoerger, M., Alonzi, S., Perry, L. M., Voss, H. M., Easwar, S., & Gerhart, J. I. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on mental health: Real-time surveillance using google trends. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(6), 1–2.
- Mulyono, W. A., Rahmi, S., & Tiana, D. (2022). Koping Religious Lansia di Panti Sosial: Satu bulan Observasi. *Journal of Bionursing*, 4(3), 232–239.
- Noviyanti, N. (2019). Strategi Coping pada Lansia di Panti Jompo Tresna Werdha Palembang. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains*, 8(1), 31–40.
- Riyanty, I. N., & Nurendra, A. M. (2021). Mindfulness dan tawakal untuk mengurangi depresi akibat pemutusan hubungan kerja pada karyawan di era pandemi covid-19. *Cognicia*, 9(1), 40–44.
- Sari, R. A., & Yulianti, A. (2017). *Mindfulness Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia Mindfulness and Quality of Life in Late Adulthood*. 13.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Susmayanti, H. 2015. Puluhan Ribu Lansia di DIY Hidup Terlantar. *Tribun Jogja*. Minggu, 7 Juni 2015 15:17. <https://jogja.tribunnews.com/2015/06/07/puluhan-ribu-lansia-di-diy-hidup-terlantar> (diakses pada 20 Februari 2023)
- Uchida, Y., & Oishi, S. (2016). The Happiness of Individuals and the Collective. *Japanese Psychological Research*, 58(1), 125–141.
- Waskito, P., Loekmono, J. T. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(3), 99–107.