

MANFAAT INTERVENSI BERBASIS PSIKOLOGI POSITIF TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS LANSIA

Marcella Mariska Aryono¹, Robik Anwar Dani² & David Ary Wicaksono³

¹Program Studi Psikologi Kampus Kota Madiun, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Email: marcella.m.aryono@ukwms.ac.id

²Program Studi Psikologi Kampus Kota Madiun, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Email: robik.anwar.dani@ukwms.ac.id

³Program Studi Psikologi Kampus Kota Madiun, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Email: david.ary.wicaksono@ukwms.ac.id

Masuk : 14-07-2023, revisi: 25-10-2023, diterima untuk diterbitkan : 05-11-2023

ABSTRACT

Increasing the psychological well-being of the elderly can be done with various forms of intervention. Not a few studies have tried to find out the effectiveness of interventions to improve the psychological well-being of the elderly. Therefore, researchers would like to discuss more in depth some of the literature related to forms of intervention based on positive psychology that can affect the psychological well-being of the elderly. The design used for this scientific study is Literature Review. The results of this study clarify that only a few studies address the psychological well-being of the elderly which is improved through positive psychology-based interventions. Many studies address the elderly from negative problems such as depression, loneliness, and only ten studies use positive perspectives such as psychological well-being and use experimental research designs. The small number of studies evaluated may be because research on the effect of positive psychology-based interventions on the psychological well-being of the elderly has not received much attention.

Keywords: *Psychological well-being, elderly, intervention' positive psychology*

ABSTRAK

Peningkatan kesejahteraan psikologis lansia dapat dilakukan dengan berbagai bentuk intervensi. Tidak sedikit penelitian yang mencoba mengetahui efektifitas bentuk intervensi peningkatan kesejahteraan psikologis lansia. Oleh karena itu, peneliti ingin membahas lebih dalam beberapa literatur terkait dengan bentuk-bentuk intervensi yang berbasis pada psikologi positif yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis lansia. Rancangan yang digunakan untuk studi ilmiah ini adalah *Literature Review*. Hasil dari penelitian ini mengklarifikasi bahwa hanya sedikit penelitian yang membahas kesejahteraan psikologis pada lansia yang ditingkatkan melalui intervensi berbasis psikologi positif. Banyak penelitian yang lebih membahas para lansia dari permasalahan negatif seperti depresi, kesepian, dan hanya sepuluh penelitian yang menggunakan perspektif positif seperti kesejahteraan psikologis dan menggunakan desain penelitian eksperimental. Sedikitnya jumlah penelitian yang dievaluasi mungkin karena penelitian tentang pengaruh intervensi berbasis psikologi positif terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia belum mendapat banyak perhatian.

Kata Kunci: Kesejahteraan psikologis, lansia, intervensi, psikologi positif

1. PENDAHULUAN

Di Indonesia, hal-hal yang terkait dengan usia lanjut diatur dalam undang-undang yaitu UU RI No.13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Dalam undang-undang tersebut tertulis bahwa lanjut usia adalah orang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (DPR RI, 2013). Sedangkan menurut WHO seseorang dapat dikatakan sebagai lanjut usia setelah mencapai usia 60 tahun ke atas (WHO, n.d). Batasan usia lansia yang ditetapkan oleh WHO cenderung digunakan oleh negara-negara maju seperti Amerika Serikat, Kanada, Australia dan beberapa Negara Eropa, dimana klasifikasi ini juga serupa yang ditetapkan di Indonesia oleh Depkes.

Secara global bagian dari populasi berusia 65 tahun atau lebih diperkirakan akan naik lebih jauh ke 16 % pada tahun 2050 sehingga perbandinganya 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 65 tahun

atau lebih (The United Nations, 2019). Seiring dengan pertambahan usia, berbagai permasalahan dapat terjadi akibat dari proses penuaan tersebut, antara lain timbulnya masalah fisik, sosial dan mental. Masalah kesehatan mental yang umumnya terjadi pada lanjut usia adalah depresi, timbulnya perasaan kesepian, stres, kecemasan, maupun ketakutan menghadapi kematian (Sunaryo et al., 2015).

Lanjut usia (70 tahun atau lebih) memiliki resiko mengalami gangguan mental yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Salah satu gangguan mental yang paling sering dialami lansia adalah depresi. Pada tahun 2017 prevalensi depresi di dunia mencapai 264 juta kasus. Asia Tenggara menempati urutan ke 7 dunia dengan jumlah kasus sebanyak 18.34 juta kasus, sedangkan kasus depresi di Indonesia yang termasuk dalam kawasan Asia Tenggara sendiri mencapai 6.67 juta kasus dari total sebanyak 18.34 juta kasus. Prevalensi kejadian depresi tertinggi terjadi pada rentang usia 50-70 tahun ke atas yaitu sebanyak 10.55 % dari total jumlah kasus di Asia. Berdasarkan jenis kelamin, prevalensi kasus terbanyak dialami oleh wanita yaitu sebesar 4.00 juta kasus sementara pria hanya 2.67 juta kasus dari total kasus yang ada di Indonesia (Ritchie & Roser, 2018).

Saat memasuki fase lansia, seorang individu mengalami berbagai perubahan. Perubahan yang dialami oleh lansia antara lain perubahan fisiologis, psikologis dan status sosial ekonomi. Perubahan fisiologis pada lansia seperti penurunan fungsi motorik, kesehatan dan kognitif, tidak jarang menimbulkan permasalahan bagi lansia. Menurut Sunberg et al. (2007), tahun-tahun terakhir kehidupan lansia seringkali disertai dengan peningkatan disabilitas dan penyakit. Lansia sendiri tidak hanya mengalami permasalahan fisik namun juga mengalami permasalahan psikologis. Akibatnya lansia yang seharusnya merasa sejahtera di tahun-tahun terakhir kehidupannya menjadi kurang sejahtera. Menurut Suardiman (2011), empat masalah yang sering dihadapi oleh lansia adalah masalah ekonomi yang terkait dengan menurunnya produktivitas kerja yang berdampak pada menurunnya pendapatan pada lansia. Masalah sosial budaya yang terkait dengan menurunnya kontak sosial lansia baik dengan anggota keluarga, teman, maupun masyarakat akibat terputusnya hubungan kerja karena pensiun. Masalah kesehatan yang terkait dengan proses penuaan pada lansia yang berdampak pada melemahnya organ, kemunduran fisik serta munculnya berbagai penyakit. Masalah terakhir yaitu masalah psikologis yang pada umumnya meliputi kesepian, terasing dari lingkungan, ketidakberdayaan, perasaan tidak berguna, kurang percaya diri, ketergantungan, keterlantaran dan *post power syndrome*.

Adanya perubahan yang dialami oleh lansia, menuntut lansia agar mampu beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang dialaminya. Diharapkan lansia yang mampu beradaptasi dengan perubahannya, dapat merasakan kesejahteraan di hari tuanya. Namun pada kenyataannya, banyak lansia yang kurang dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang dialaminya. Dampak dari ketidakberhasilan lansia menyesuaikan diri dengan perubahannya adalah munculnya emosi-emosi negatif yang dapat membuat lansia kurang merasa sejahtera secara psikologis. Menurut Febriani (2012), ketidakberhasilan lansia dalam menyesuaikan diri dengan perubahan akan memunculkan emosi-emosi negatif seperti mudah marah, sering tersinggung, suka bertengkar, cemas berlebihan, dan merasa tidak puas atau kecewa. Sebaliknya lansia yang mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan dan kemunduran yang dialaminya akan memunculkan perasaan positif, seperti merasa bahagia, merasa berguna, semangat menjalani hidup, dan tetap berusaha memanfaatkan waktu seefektif mungkin dengan terlibat dalam aktivitas yang disenanginya.

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada lansia, didapatkan kesimpulan bahwa lansia merasa kurang sejahtera secara psikologis. Hal tersebut memiliki kesenjangan dengan harapan

bahwa lansia yang telah memasuki fase terakhir dalam siklus tumbuh-kembang seorang individu yang seharusnya dapat menua dengan perasaan positif dan merasa sejahtera secara psikologis. Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* (PWB) atau kesejahteraan psikologis merupakan realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu di mana individu dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungannya dalam arti memodifikasi lingkungan agar sesuai dengan keinginannya, memiliki tujuan dalam hidup, serta mengembangkan pribadinya.

Kesejahteraan psikologis sendiri dapat diperoleh dari berbagai cara. Dalam penelitian Lutfiana dan Surjaningrum (2010) yang memberikan *support group* pada penderita HIV/AIDS didapatkan hasil bahwa kelompok yang diberikan *support group* mempunyai kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan kelompok yang tidak diberikan *support group*. Beberapa terapi psikologis terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Wardiyah (2013) yang memberikan *group positive psychotherapy* pada remaja yang memiliki orang tua bekerja sebagai TKI menunjukkan hasil bahwa *group positive psychotherapy* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Ferrer et al. (2014) memberikan teknik relaksasi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia di panti jompo, dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa teknik relaksasi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia. Sedangkan penelitian Bohlmeijer et al. (2007), dilakukan dengan memberikan terapi menulis kenangan atau memori pada lansia. Hasil dari penelitian ini adalah menulis kenangan atau memori dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia baik yang tinggal di rumah pribadi maupun lansia yang tinggal di panti jompo. Kesejahteraan psikologis juga bisa didapatkan dengan sikap memaafkan. Dalam penelitian Karremans et al. (2003) ditemukan bahwa memaafkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada seseorang.

Cara lain untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah dengan melakukan ritual keagamaan. Hasil penelitian Aranda (2008) menunjukkan bahwa lansia yang melakukan ritual keagamaan lebih merasa sejahtera secara psikologis yang ditandai dengan minimnya simptom depresi dan stres yang dirasakan pada lansia. Selain itu dalam penelitian Rachmawati dan Nashori (2013) pada lansia yang tinggal di panti jompo menemukan bahwa aspek koping religius menjadi prediktor utama yang berpengaruh pada kesejahteraan psikologis pada lanjut usia yang tinggal di panti jompo.

Uraian di atas menunjukkan bahwa lansia di fase akhir kehidupannya sebaiknya lansia mencapai kesejahteraan psikologis seperti memiliki hubungan positif dengan orang lain, bisa berperan di keluarga maupun lingkungan sosialnya, penerimaan diri serta dapat hidup dengan tenang. Peningkatan kesejahteraan psikologis sendiri dapat dilakukan dengan berbagai bentuk intervensi. Studi ini akan mengidentifikasi bentuk-bentuk intervensi psikologi positif yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.

2. METODE PENELITIAN

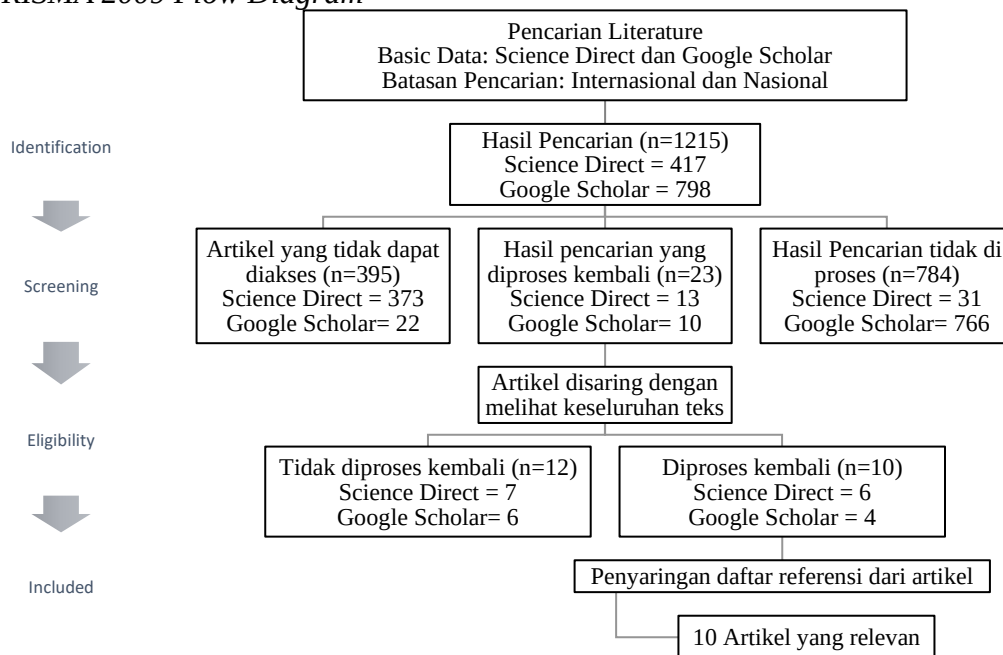
Penelitian ini menggunakan metode literature review. Literature review didefinisikan sebagai suatu pengumpulan data dan informasi dengan metode menggali pengetahuan atau ilmu dari berbagai sumber seperti buku, karya tulis diktat catatan kuliah, jurnal, serta beberapa sumber lainnya yang ada hubungannya dengan objek penelitian untuk menghasilkan suatu pemikiran baru dengan satu topik atau permasalahan tertentu dalam kajian literatur yang dapat menghasilkan sebuah tulisan ilmiah (Rusmawan, 2019). Penelitian ini menggunakan data dari hasil penelitian yang sudah diedarkan pada jurnal online, baik jurnal nasional dan jurnal internasional.

Peneliti melakukan pencarian jurnal penelitian yang dipublikasikan di internet menggunakan *Google Scholar* dan *ScienceDirect*. Menggunakan kata kunci berbahasa Indonesia: “intervensi psikologi”, “kesejahteraan psikologis”, dan “lansia”. Sedangkan kata kunci berbahasa Inggris: “*intervention*”, “*elderly*”, “*psychological well-being*” Metode dokumentasi merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini. Metode dokumentasi adalah metode pengumpulan data dengan cara mencari data dari literatur yang berhubungan dengan apa yang terdapat di rumusan masalah. Data-data yang telah didapatkan dari berbagai literatur tersebut dikumpulkan sebagai kesatuan dokumen yang digunakan untuk menjawab permasalahan sesuai rumusan masalah peneliti.

Pencarian kelayakan artikel dan artikel yang terpilih untuk tinjauan dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis dengan mengikuti tahapan yang benar dengan menggunakan format PRISMA (Wahyuni, 2019). Penyajian hasil dari telaah setiap literatur yang digunakan, informasinya akan disajikan dalam bentuk tabulasi. Tabulasi yang dibuat akan berisikan mengenai intervensi-intervensi yang dapat dilakukan dalam upaya peningkatan kesejahteraan psikologis lansia pada aspek psikologis yang telah didapatkan dari pencarian literatur.

Gambar 1

PRISMA 2009 Flow Diagram



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Database yang digunakan dalam pencarian artikel ini menggunakan *Google Scholar* dan *ScienceDirect*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel disesuaikan dengan fokus penyusunan literatur yaitu intervensi psikologi positif terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Dengan menggunakan kata kunci “intervensi psikologi positif”, “kesejahteraan psikologis”, dan “lansia; “*positive psychology intervention*”, “*elderly*”, “*psychological well-being*”. Artikel penelitian yang dipilih setelah proses pencarian artikel berdasarkan kriteria seperti judul dan abstrak, sumber artikel jelas terindex, teks lengkap, artikel penelitian dan diterbitkan dalam rentan tahun 2013-2023. Pemilihan artikel penelitian yang digunakan adalah penelitian yang berfokus pada variabel kesejahteraan psikologis dengan intervensi berbasis psikologi positif.

Dengan adanya kriteria tersebut, maka hanya didapat 10 penelitian yang sesuai dan dapat diakses secara lengkap. Penelitian lain yang tidak diproses kembali cenderung membahas sisi negatif lansia atau permasalahan negatif lansia seperti depresi, kesepian, hopeless, dan sebagainya, dan juga sampelnya adalah lansia yang mengalami sakit. Hanya sedikit penelitian terutama di Indonesia yang lebih banyak membahas lansia dari perspektif psikologi positif, dan terutama lansia sehat.

Hasil dari 10 artikel ini merupakan suatu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui intervensi berbasis psikologi positif yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Semua penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimental dan sebagian besar menggunakan pendekatan *pre and post test with control group design*. Sampel pada 10 penelitian ini adalah lansia yang berusia 60 tahun ke atas. Karakteristik lansia yang dijadikan sampel dalam penelitian ini, adalah lansia yang sehat (sembilan penelitian), dan lansia yang mengalami penyakit kronis (satu penelitian). Dalam tujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis, intervensi yang diberikan cukup bervariasi. Dari 10 penelitian, tiga penelitian menggunakan terapi Reminiscence, dua penelitian menggunakan relaksasi, dan sisanya menggunakan psikoterapi positif, pelatihan berpikir positif, membangun interaksi dengan anak-anak, *forgiveness intervention*, dan *well-being therapy*.

Rincian dari artikel tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini:

Gambar 2
Karakteristik Artikel

No	Penulis, Tahun Terbit, Judul	Sampel dan Desain Penelitian	Intervensi	Hasil
1	Ramadhani, L. A. (2022) Psikoterapi Positif Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Wreda.	12 orang lansia yang tinggal di panti wreda (Experimental – <i>pretest posttest control group</i>)	Psikoterapi Positif 6 sesi Tiap sesi memiliki tema yang berbeda. Lansia akan melakukan 6 sesi yang terdiri dari (1) orientasi, <i>positive introduction story</i> , (2) engagement, mengidentifikasi kekuatan dan menggunakannya dalam perencanaan kegiatan dan pengembangan rasa syukur (Gratitude), (3) Pleasure and Pleasant Life, melepaskan emosi <i>negative</i> dan mempelajari teknik forgiveness, (4) Meaningful Life –bermakna dan , guna menjadikan hidup lebih bernilai (5) Aktif-Konstruktif –memanfaatkan pemahaman tentang kekuatan diri untuk mengubah pendekatan dan perilaku (6) Integrasi dan Evaluasi Terapi dan post test	psikoterapi positif berhasil untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia yang tinggal di panti wreda ($p < 0,05$).
2	Putra, W. K., Suroso, S., & Meiyuntariningsih, M. (2020). Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Dalam Meningkatkan Psychological Well-Being Dan Harga Diri Pada Lansia Yang Memiliki Penyakit Kronis.	28 orang lansia yang tinggal di panti jompo dan memiliki penyakit kronis (Experimental – One Group pretest-posttest)	Pelatihan Berpikir Positif 5 sesi termasuk pretest-posttest Setiap sesinya lansia diminta mengucapkan hal-hal positif yang terjadi dalam hidupnya	Pelatihan berpikir positif berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis ($p < 0,01$).
3	Yusuf, A., Sriyono, S., & Kurnia, I. D. (2017). The Beneficence Of Religious Relaxation: Dzikir To Increase	20 orang lansia yang hidup sendiri (Experimental – Exp-Control Group)	Relaksasi Religius: Dzikir Lansia melakukan relaksasi dzikir secara rutin selama 2 bulan	Hasil penelitian antara pengaruh relaksasi religius: dzikir terhadap tingkat kesejahteraan psikologis lansia sangat signifikan ($p < 0,01$).

N	Penulis, Tahun Terbit, Judul	Sampel dan Desain Penelitian	Intervensi	Hasil
4	Purusadu, T. K., Alsandi, P., Saputra, R. B., Sagurujuw, Y., Roju, M. V. T., & Aryono, M. M. (2023). Pemberdayaan Lansia Produktif Dan Sehat Melalui Intervensi Psikologi Positif Kelurahan Taman, Kecamatan Taman, Kota Madiun.	14 orang lansia yang hidup sendiri (Experimental – One Group pretest-posttest)	Terapi Reminiscence dengan senam lansia 5 sesi kebersyukuran 6 sesi senam lansia Diawali dengan senam kemudian dilanjutkan dengan sesi kebersyukuran. Lansia diminta mengingat kembali masa lalunya sesuai dengan 6 tema tiap sesinya.	terapi Reminiscence dengan senam lansia berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis ($p < 0,05$).
5	Dsouza, J. M., Chakraborty, A., & Kamath, N. (2023). Intergenerational communication and elderly well-being.	84 orang lansia sehat (Experimental – pretest posttest control group)	Interaksi sosial dengan anak-anak SD 12 sesi (45-60 menit) seminggu satu kali Lansia diminta berinteraksi dengan anak-anak SD selama 45-60 menit setiap sesi melakukan berbagai macam aktifitas seperti bermain game, membuat karya seni, mendengarkan, perayaan, menyanyi, dan sebagainya	Terdapat perbedaan yang signifikan ($p < 0,001$) pada rata-rata skor posttest kesejahteraan psikologis lansia pada kelompok eksperimen jika dibandingkan dengan kelompok control. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa interaksi dengan anak-anak meningkatkan kesejahteraan di kalangan orang tua
6	Zichnali, O., Moraitou, D., Pezirkianidis, C., & Stalikas, A. (2019). Examining the effectiveness of two types of forgiveness intervention to enhance wellbeing in adults from young to older adulthood.	Mixed sampel (42 orang usia 34-80 tahun) (Experimental – One Group pretest-posttest)	Forgiveness Intervention – Religion Version 6 sesi selama 2 minggu Lansia melakukan Forgiveness secara bertahap. Dimulai dari menulis, mengidentifikasi makna memaafkan, mengingat kembali pengalaman yang tidak menyenangkan dengan mengubah perspektif yang positif, role play dengan tujuan memunculkan empati, membuat komitmen, dan menekankan strategi memaafkan.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penanaman sikap memaafkan berdampak pada kesejahteraan psikologis ($p < 0,001$)
7	Friedman, E. M., Ruini, C., Foy, R., Jaros, L., Sampson,	103 lansia	Well-Being Therapy	Kesejahteraan psikologi mengalami peningkatan yang

N	Penulis, Tahun Terbit, Judul	Sampel dan Desain Penelitian	Intervensi	Hasil
	H., & Ryff, C. D. (2017). Lighten UP! A community-based group intervention to promote psychological well-being in older adults.	(Experimental – One Group pretest-posttest)	8 sesi dalam 8 minggu (90 menit/sesi) Tema persesi sesuai dengan dimensi kesejahteraan psikologis. Lansia diminta menceritakan pengalaman positifnya sesuai dengan tema.	signifikan berdasarkan hasil analisis pre test dan post test ($p < 0,001$)
8	Reig-Ferrer, A., Ferrer-Cascales, R., Santos-Ruiz, A., Campos-Ferrer, A., Prieto-Seva, A., Velasco-Ruiz, I., Fernandez-Pascual, M. D., & Albaladejo-Blazquez, N. (2014). A relaxation technique enhances psychological well-being and immune parameters in elderly people from a nursing home: a randomized controlled study.	84 orang lansia sehat (Experimental – pretest posttest control group)	Respon Relaksasi 10 hari dalam 2 minggu lalu dilanjutkan mandiri Lansia melakukan relaksasi di tempat yang tenang, mengucapkan ulang kata-kata yang disampaikan terapis, sikap pasif dan terakhir membuat posisi nyaman mungkin. Saat melakukan relaksasi ini, lansia tidak memikirkan apa pun selain mengikuti instruksi.	Respon relaksasi lebih memberikan pengaruh yang signifikan pada kualitas hidup ($p < 0,05$)
9	Mele ndez Moral, J. C., Fortuna Terrero, F.B., Sales Gala n, A., & Mayordomo Rodr ıguez, T. (2014). Effect of integrative reminiscence therapy on depression, wellbeing, integrity, self-esteem, and life satisfaction in older adults.	34 Lansia (Experimental – pretest posttest control group)	Reminiscence therapy 6 sesi (60 menit /sesi) Kegiatan dimulai dengan pengenalan singkat tentang tugas yang akan dipraktekkan, diikuti oleh berbagai kenangan, dan terakhir, evaluasi atau tinjauan sesi, dan komentar tentang tujuan utama sesi berikutnya.	Semua dimensi kesejahteraan psikologis meningkat secara signifikan setelah intervensi
10	Mele ndez-Moral, J. C., Charco-Ruiz, L., Mayordomo-Rodr ıguez, T., & Sales-Gala n, A. (2013).	34 lansia yang berada di panti wreda (Experimental – pretest posttest control group)	Reminiscence therapy 6 sesi (60 menit /sesi) Kegiatan dimulai dengan pengenalan singkat tentang tugas yang akan dipraktekkan, diikuti	Reminiscence therapy memberikan pengaruh yang signifikan

N	Penulis, Tahun Terbit, Judul	Sampel dan Desain Penelitian	Intervensi	Hasil
	Effects of a reminiscence program among institutionalized elderly adults.		oleh berbagai kenangan, dan terakhir, evaluasi atau tinjauan sesi, dan komentar tentang tujuan utama sesi berikutnya.	pada dimensi kesejahteraan psikologis, perbedaan yang signifikan diamati pada lima dimensi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

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

REFERENSI

- Aranda, M. P. (2008). Relationship between religious involvement and psychological well-being: A social justice perspective. *Health & Social Work*, 33(1), 9-21. <https://doi.org/10.1093/hsw/33.1.9>.
- Bohlmeijer, E., Roemer, M., Cuijpers, P., & Smit, F. (2007). The effects of reminiscence on psychological well-being in older adults: A meta-analysis. *Aging and Mental Health*, 11(3), 291-300. <https://doi.org/10.1080/13607860600963547>.
- DPR RI. (1998). *Undang-undang Republik Indonesia nomor 13 tahun 1998*. DPR. http://www.dpr.go.id/uu/uu1998/UU_1998_13.pdf.
- Febriani, A. (2012). *Menjadi tua, sehat, dan bahagia*. Faturochman, MA 2012.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: the role of interpersonal commitment. *Journal of personality and social psychology*, 84(5), 1011. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.84.5.1011>.
- Lutfiana, I., & Surjaningrum, E. R. (2010). Pengaruh support group terhadap psychological well being penderita hiv/aids. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 2(2), 191-204. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol2.iss2.art3>.
- Rachmawati, F. A & Nashori. F. (2013). Koping religiusitas dan kebahagiaan psikologis pada lanjut usia. *Psikologika*, 18(2), 155-162. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol18.iss2.art5>.
- Ritchie, H & Roser, M. (2018). *Mental health*. Our World in Data. <https://ourworldindata.org/mental-health>.
- Rusmawan, U. (2019). *Teknik penulisan tugas akhir dan skripsi pemograman*. PT. Gramedia.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is It? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Sosial Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- Suardiman, S. P. (2011). *Psikologi lanjut usia*. Gadjah Mada University Press.

- Sunaryo, S., Wijayanti, R., Kuhu, M.M., Sumedi, T., Widayanti, E. D., Sukrillah, U. A., Riyadi, S., & Kuswati, A. (2015). *Asuhan keperawatan gerontik*, ed. I. CV. Andi Offset.
- Sunberg, N. D., Winebarger, A. A., & Taplin, J.R. (2007). *Psikologi klinis*. Pustaka Pelajar.
- The United Nations. (2019). *World population ageing 2019*. United Nations. <https://www.un.org/development/desa/en/news/population/our-world-is-growing-older.html>.
- Wahyuni, S. (2019). Systematic review metode intervensi pengetahuan masyarakat dalam pengendalian kasus leptospirosis di wilayah kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 211–20.
- Wardiyah, M. (2013). Group positive psychotherapy untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, 1(2), 139-152.
- WHO. (n.d.). *Ageing and life course*. WHO. <http://www.who.int/ageing/en/>.