


# Pelatihan *Mindfulness* dan *Coping Religius* Dalam Meningkatkan *Quality Of Life* Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta

<sup>1)</sup>Muhammad Erwan Syah\*, <sup>2)</sup>Deni Santi Pertiwi

<sup>1,2)</sup>Prodi Psikologi, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, DIY, Indonesia

E-mail Corresponding: muhammaderwansyach@yahoo.com\*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
<b>Kata Kunci:</b> Pelatihan Mindfulness <i>Coping Religius</i> <i>Quality of Life</i> Lansia	Pelatihan <i>Mindfulness</i> dan <i>Coping religius</i> untuk meningkatkan <i>Quality Of Life</i> pasca <i>Pandemic</i> pada lansia di panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta. Peserta pelatihan ini adalah lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta dengan jumlah 44 peserta. Alat ukur yang digunakan yaitu menggunakan adaptasi skala <i>Quality Of Life</i> dan skala <i>Coping religius</i> . Hasil PkM menunjukkan pelatihan <i>Mindfulness</i> berpengaruh positif terhadap <i>Mindfulness dan Coping religius untuk Quality Of Life pasca Pandemic pada lansia di panti Sosial Tresna Werdha</i> .
<b>Keywords:</b> Mindfulness Training Religious Coping Quality of Life Elderly	Mindfulness and religious coping training to improve post-pandemic quality of life for the elderly at the Tresna Werdha Social Home in Yogyakarta. The participants in this training were 44 elderly people at the Tresna Werdha Social Home in Yogyakarta. The measuring instrument used is an adaptation of the Quality of Life scale and the Religious Coping scale. The PkM results show that Mindfulness training has a positive effect on Mindfulness and Religious Coping for Post-Pandemic Quality of Life for the elderly at the Tresna Werdha Social Home.
	This is an open access article under the <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">CC-BY-SA</a> license.
	

## I. PENDAHULUAN

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 & Ifdil, 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 religius* Merupakan suatu Upaya melakukan kegiatan dengan aspek religius seperti mengucapkan rasa Syukur dan berdoa kepada tuhan, dengan mendekati 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 religius* merupakan strategi dalam pemecahan masalah dengan menggunakan aspek religius. Religius berkaitan dengan pengekspresian nilai keruhanian seseorang dengan keyakinan yang dipercayanya (Dwiyanti & 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.

## II. MASALAH

Solusi masalah yang terjadi yaitu pengabdian akan memberikan pelatihan *mindfulness* pada lansia yang di Panti Sosial Tresna Werdha dengan tujuan untuk meningkatkan *Quality of Life*. 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.



Gambar 1. Persiapan Pelatihan



Gambar 2. Lokasi Pelatihan

### III. METODE

Langkah yang ditempuh oleh pengabdian guna memberikan solusi atas permasalahan yang dihadapi oleh mitra yaitu penetapan subjek peneliti menentukan terlebih dahulu kriteria mengenai responden yang sesuai dengan penelitiannya. Sehingga, sebelum menentukan subjek dalam PkM ini, pengabdian terlebih dahulu menentukan kriteria yang sesuai dengan tujuan PkM. 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. Kegiatan ini dilaksanakan di Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta tepatnya berada di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur. Adapun waktu yang digunakan untuk melaksanakan PkM ini yaitu 2 hari. Pelatihan dilaksanakan secara tatap muka sesuai dengan protokol kesehatan, pelatihan ini diberikan oleh pemateri yang ahli dalam bidangnya. Pengumpulan data dalam PkM 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. 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.

### IV. 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 pengabdian terlebih dahulu melakukan uji normalitas pada data *pretest* dan *posttest*. Berikut merupakan tabel skor dari hasil uji normalitas:

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.082	44	.200	.986	44	.863
Posttest	.136	44	.040	.950	44	.053

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Gambar 1. Tabel Uji Normalitas

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 *postests* lebih >0,05 ( $p>0,05$ ) yaitu 0,863 dan 0.053, sehingga pengabdian 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*:

**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

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	44	.098	.525

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	-2.545	17.931	2.703	-7.997	2.906	-0.942	43	.352

Gambar 2. Hasil Analisis Paired sample T test

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 ( $p>0,05$ ) 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 PKM 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 memilik 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.



Gambar 3. Pelaksanaan Pelatihan



Gambar 4. Evaluasi Kegiatan Pelatihan

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.

## V. KESIMPULAN

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.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Dosen PkM Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta berterima kasih kepada Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur atas kesediaannya menjadi mitra pengabdian dan menjalin kerjasama yang baik dalam melaksanakan kegiatan pengabdian. Terima kasih juga kami ucapkan kepada jajaran Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan mahasiswa yang telah berpartisipasi mensukseskan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Tim Dosen PkM Fakultas Ekonomi dan Sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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., & Ifdil, 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 IlmiaCakrawala Ilmiah*, 27(2), 58–66.
- Syah, M.E. & 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.