

# BERANI: Bersyukur Atas Kehidupan Ini sebagai Upaya Peningkatan *Subjective Well Being* pada Lansia

<sup>1)</sup>Surya Putri Darma Padni\*, <sup>2)</sup>Gede Ripan Briantana Renda, <sup>3)</sup>I Putu Aditya Perdana, <sup>4)</sup>Ryan Chandra

<sup>1,2,3,4)</sup>Psikologi, Universitas Udayana, Denpasar, Indonesia

Email Corresponding: [suryaputripadni26@gmail.com](mailto:suryaputripadni26@gmail.com)\*

## INFORMASI ARTIKEL

## ABSTRAK

### Kata Kunci:

*Subjective Well Being*  
Lansia  
Panti Sosial  
Panti Jompo  
Psikologi

Seiring berjalannya waktu, lansia mengalami berbagai perubahan diantaranya terjadi penurunan fungsi fisik dan psikis, oleh karena itu lansia memerlukan banyak bantuan dalam menjalankan aktivitas, bantuan dari keluarga maupun orang lain disekitarnya. Namun faktanya masih terdapat lansia yang kesepian dan tidak mampu melakukan aktivitas normal akibat ditinggalkan oleh keluarganya. Kehadiran Panti Jompo belum serta merta mengatasi permasalahan lansia khususnya *Subjective Well Being* (SWB), dan juga belum adanya program dari panti yang khusus mengenai kesehatan psikologis. Dengan hadirnya intervensi BERANI (Bersyukur Hidup Ini) berupaya untuk meningkatkan SWB lansia di PSTW Wana Seraya. Intervensi BERANI terdiri dari 6 kali pertemuan yang dilakukan dengan sampel penelitian 6 orang. Pengukuran tingkat SWB dilakukan secara kuantitatif dengan pretest dan posttest. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji t yaitu uji t sampel berpasangan dimana data berdistribusi normal dan analisis n kecil untuk melihat perbedaan rata-rata skor pretest dan posttest. Hasil intervensi BERANI menunjukkan nilai sig (2 tailed) 0,043 atau sig < 0,05 berarti terdapat perbedaan mean SWB pretest dan posttest. Terjadi peningkatan mean nilai posttest, dimana nilai awal mean pretest 39,83 meningkat menjadi 49,83. Demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian intervensi sosial berupa program BERANI dalam meningkatkan SWB lansia di PSTW Wana Seraya.

## ABSTRACT

### Keywords:

*Subjective Well Being*  
Elderly  
Social homes  
Nursing Home  
Psychology

Over time, the elderly experience various changes including a decrease in physical and psychological functions, therefore the elderly need a lot of help in carrying out activities, assistance from family and other people around them. However, the fact is that there are still elderly people who are lonely and unable to carry out normal activities due to being abandoned by their families. The presence of nursing homes has not necessarily overcome the problems of the elderly, especially *Subjective Well Being* (SWB), and there is also no program from the nursing home specifically regarding psychological health. With the presence of the BERANI (Grateful for Life) intervention, it seeks to improve the SWB of the elderly at PSTW Wana Seraya. The BERANI intervention consists of 6 meetings conducted with a research sample of 6 people. Measurement of SWB level was done quantitatively with pretest and posttest. Data analysis was carried out using the t test, namely the paired sample t test where the data was normally distributed and small n analysis to see the difference in the average pretest and posttest scores. The results of the BERANI intervention showed a sig value (2 tailed) of 0.043 or sig < 0.05, meaning that there was a difference in mean pretest and posttest SWB. There was an increase in the mean posttest score, where the initial mean pretest score of 39.83 increased to 49.83. Thus it can be concluded that there is an effect of providing social intervention in the form of the BERANI program in increasing the SWB of the elderly at PSTW Wana Seraya.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



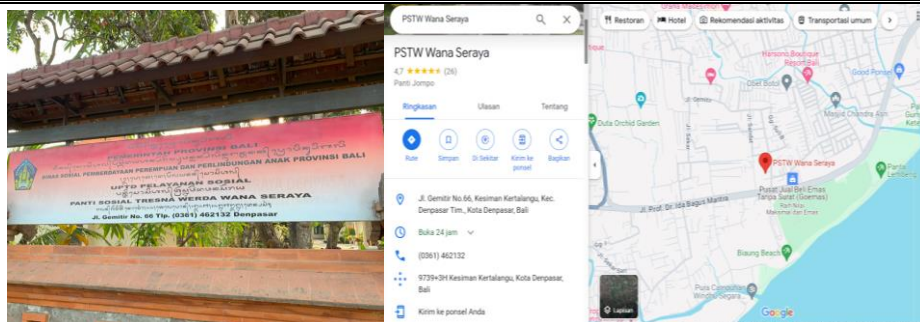
## I. PENDAHULUAN

Lansia merupakan individu yang telah memasuki usia 60 tahun. Lansia mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, mental, maupun sosial. Perubahan secara fisik yang dialami oleh lansia antara lain menurunnya kekuatan fisik serta stamina (D. E. Putri, 2021). Keterbatasan yang dialami mendorong para lansia untuk membutuhkan bantuan dalam menjalani aktivitas kehidupannya, baik itu bantuan dari keluarga maupun orang lain di sekitarnya. Bagi lansia yang tidak mendapatkan perawatan dari keluarga, maka panti werdha menjadi salah satu alternatif bagi lansia untuk mendapatkan perawatan dan pelayanan secara memadai dan sesuai dengan kebutuhannya. Menurut Departemen Sosial RI (1997), panti werdha adalah tempat dimana berkumpulnya orang-orang lanjut usia yang baik secara sukarela ataupun diserahkan oleh pihak keluarga untuk diurus segala keperluannya, dimana tempat ini ada yang dikelola oleh pemerintah maupun pihak swasta. Menurut penelitian yang dilakukan (Indriyani et al., 2014), menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara *subjective well-being* pada lansia yang tinggal di rumah dan yang tinggal di panti, dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa *subjective well-being* pada lansia yang tinggal di rumah lebih baik atau lebih positif dibandingkan pada lansia yang tinggal di panti. *Subjective well being* adalah hal yang sangat penting dalam kehidupan individu agar dapat bersemangat menjalani hidup (Dewi & Nasywa, 2019). Pentingnya *subjective well being* pada lansia adalah jika lansia memiliki penilaian kebahagiaan dan kepuasan hidup yang tinggi, maka lansia akan berperilaku baik dan merasa puas akan kehidupan yang dijalaninya (Aldeni et al., 2023).

Dari sekian banyak panti sosial werdha yang ada di Kota Denpasar, Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Wana Seraya merupakan salah satu bentuk panti panti werdha milik pemerintah yang telah didirikan sejak 25 Oktober 1975. Panti werdha ini beralamat di Jalan Bakung I Nomor 66, Kesiman Kertalangu, Kecamatan Denpasar Timur, Denpasar, Bali. Alasan peneliti memilih panti ini adalah akses menuju ke PSTW Wana Seraya juga sangat mudah dan hanya membutuhkan waktu sekitar 15 menit dari Kota Denpasar. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan staf panti sejalan dengan hasil observasi awal tim mahasiswa bahwa lansia disini kecenderungan memiliki trauma buruk dimasa lalu yang membuat lansia menjadi rentan stres dan cemas, masalah regulasi emosi yang buruk, tidak mampu menghadapi kenyataan akibat ditelantarkan keluarga (*loneliness*), konflik antar lansia dan masalah kognitif seperti *alzheimer* (Sidiarto, 1999). Berdasarkan hal tersebut, terdapat urgensi dalam penyusunan sebuah intervensi psikologis yang mampu memberikan jawaban atas berbagai permasalahan yang dihadapi lansia mulai dari bagaimana manajemen emosi, mengatasi *loneliness*, membangun hubungan positif dengan orang lain, menumbuhkan *self-acceptance* atas kondisi yang menimpa saat ini hingga *mindfulness* yang kami rangkum menjadi *Subjective Well-Being* (SWB). Tujuan dari pemberian intervensi psikologis ini adalah untuk membantu lansia menghadapi berbagai hambatan yang ada dalam dirinya baik itu secara kognisi, afeksi ataupun perilaku agar lansia mampu kembali berfungsi secara sosial dengan normal serta lebih sejahtera.

## II. MASALAH

Peneliti menggali permasalahan yang ada pada lansia di PSTW Wana Seraya dengan cara wawancara dan pengukuran berupa survei menggunakan skala *Subjective Well Being* (SWB). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan tim mahasiswa ke Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya diperoleh data demografis lansia yang berada di panti tersebut berjumlah 30 orang dengan rata-rata umur 60 tahun keatas yang berasal dari berbagai kabupaten di Bali. Panti ini menyediakan ruangan khusus bagi lansia yang mengalami suatu penyakit dan membutuhkan perhatian intensif dari *caregiver*. Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya rentan mengalami permasalahan emosi yang dibuktikan dari hasil observasi lansia saling cuek dan menuduh teman lainnya sebagai pencuri sehingga adanya permusuhan dan pembatasan (*blocking*) dalam relasional antar lansia, disamping itu kami melakukan wawancara tidak terstruktur kepada pengurus/staf panti dengan *open ended question* seperti "Permasalahan apa saja yang dialami lansia pada panti ini?". Dalam menghadapi permasalahan ini pihak Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya belum memiliki suatu upaya penanganan psikologis yang efektif. Staf beserta *caregiver* Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya hanya mengandalkan farmakologis dalam menghadapi lansia yang mengalami permasalahan yang seperti disebutkan diatas. Namun intervensi farmakologis ini tidaklah sepenuhnya membantu, karena ada *fase relapse* pada lansia sehingga harus rutin dan taat meminum obat seperti salah satunya antidepresan.



Gambar 1. Foto Lokasi PSTW Wana Seraya

Berikut adalah hasil yang diperoleh pada kegiatan survei data skala SWB terhadap lansia:

Tabel 1. analisis statistik menggunakan *software* IBM SPSS

Statistics			KATEGORI TINGKAT SWB	
N	Valid	6	Sangat Rendah	0-25
	Missing	0	Rendah	25-50
Mean		39.83	Tinggi	50-75
Median		50.50	Sangat Tinggi	75-100
Mode		56		
Std. Deviation		6.524		
Minimum		40		
Maximum		56		

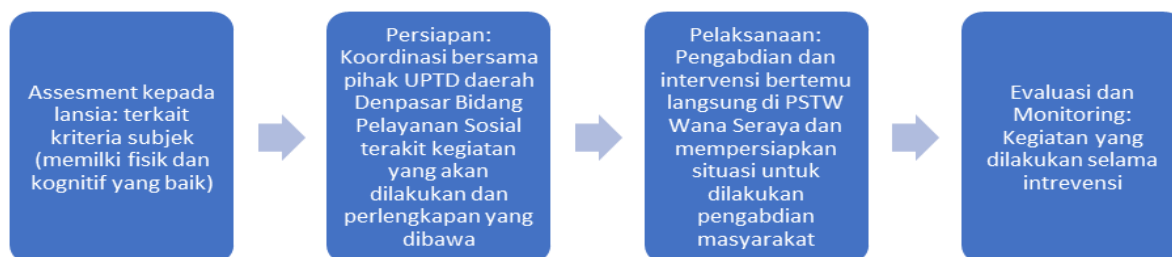
Keterangan:

Berdasarkan analisis statistik menggunakan *software* IBM SPSS, diperoleh skor pada skala *Subjective Well Being* (SWB) pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya adalah 39,83 yang mana termasuk kategori SWB yang rendah. Berdasarkan hasil observasi, wawancara dan survei data dapat disimpulkan bahwa terdapat permasalahan rendahnya *Subjective Well Being* (SWB) pada lansia di PSTW Wana Seraya. Sehingga dalam hal ini diperlukannya suatu intervensi yang efektif yang mampu meningkatkan SWB pada lansia, salah satunya seperti yang peneliti rancang adalah intervensi BERANI (Bersyukur Atas Kehidupan Ini) dalam meningkatkan SWB pada lansia.

### III. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Panti Sosial Werdha Wana Seraya, Kertalangu, Denpasar Timur, Bali. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara tatap muka pada tanggal 14, 16, 20, 23, 27 dan 6 Desember 2023 yang dilakukan di ruang aula PSTW Wana Seraya. Pada kegiatan ini dilakukan oleh 4 orang mahasiswa program studi sarjana psikologi dan bekerja sama dengan *caregiver* panti. Jumlah lansia yang mengikuti program BERANI pada kegiatan pengabdian masyarakat ini berjumlah 6 orang lansia yang tidak memiliki kendala baik secara fisik maupun kognitif agar mampu mengikuti kegiatan intervensi ini dengan lancar. Kegiatan program BERANI ini dilakukan dalam satu sesi dengan durasi kurang lebih 60 menit dikarenakan, sudah mengalami penurunan intensitas fokus diatas 60 menit saat pemberian kegiatan, pemetaan durasi tersebut sesuai rekomendasi *caregiver* panti. Kegiatan intervensi dimulai dari pemberian salam hangat, senam *energizing*, psikoedukasi, pelatihan, dan kesan pesan setiap sesi yang dilakukan.

Kegiatan ini melalui beberapa persiapan sebagai berikut:



Gambar 2. Tahapan Pelaksanaan PKM

#### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Usia lanjut merupakan periode dalam rentang kehidupan yang ditandai oleh perubahan atau penurunan fungsi tubuh (Hurlock, 2011). Sejalan dengan hal tersebut, menurut teori *disengagement* atau teori perpisahan (Stuart & Sundeen, 2013) menyebutkan bahwa lansia cenderung akan menarik diri dari hubungan sosial karena merasa teman seumur hidupnya telah berkurang, kehilangan rekan kerja, kehilangan kelompoknya, serta kehilangan keluarga (anak dan saudara). Kehilangan beberapa orang terdekat serta perubahan pada kondisi fisik memicu *stressor* yang dapat mengakibatkan konsep diri lansia memburuk. Konsep diri yang merosot dapat berdampak negatif pada harga diri dan kemampuan berinteraksi dengan orang lain. Semakin rendah konsep diri yang dimiliki oleh lansia, maka semakin rendah pula tingkat *subjective well being* yang dimilikinya (Asih et al., 2015).

Intervensi yang diberikan kepada lansia ini dibentuk dalam format pelatihan serta psikoedukasi yang ditujukan kepada lansia yang tidak mengalami kendala, baik secara fisik maupun kognitif. Program intervensi BERANI (Bersyukur Atas Kehidupan Ini) dirancang sebagai upaya untuk meningkatkan *subjective well being* pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya. Adapun program ini terdiri dari 6 pertemuan.



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan Intervensi

Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Selasa, 14 November 2023. Pertemuan ini berfokus pada pelatihan regulasi emosi serta *progressive muscle relaxation training* (PMRT). Pada pertemuan ini, lansia dipandu untuk mengenal dan mengatur emosi yang muncul pada dirinya serta bagaimana cara mengekspresikan emosi tertentu dengan baik, kemudian dilanjutkan dengan sesi PMRT untuk membantu lansia dalam meregulasi emosinya. Hal ini sejalan dengan penelitian (N. D. P. Putri & Cahyanti, 2020) yang mengangkat tema mengenai kesejahteraan subjektif lansia, dimana subjek yang memiliki pengelolaan emosi yang baik memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi.

Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Kamis, 16 November 2023. Pertemuan ini berfokus pada psikoedukasi serta praktek mengenai *deep breathing*. Pada pertemuan ini, lansia menerima materi tentang teknik pernapasan *deep breathing* serta penerapannya. Tujuan utama dari teknik ini adalah untuk merelaksasikan ketegangan otot, mengurangi stres fisik maupun emosional yaitu menurunkan nyeri dan menurunkan rasa cemas untuk meningkatkan *subjective well being* pada lansia (Elliya et al., 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian (Azhar et al., 2023) pada lansia di Panti Harapan Kita Kota Magelang, yang menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres yang signifikan setelah diberikan terapi relaksasi *deep breathing* pada lansia.

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Selasa, 20 November 2023. Pertemuan ini berfokus pada pelatihan pemusatan atensi (*mindfulness*). Pada pertemuan ini, poin utama dari kegiatan yang dilaksanakan adalah intervensi *mindfulness* yang melibatkan latihan meditasi, kesadaran diri, serta fokus pada pengalaman saat ini. Hal ini sejalan dengan penelitian (Setiawan & Pramadi, 2023) yang menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* efektif dalam meningkatkan *subjective well being*.

Pertemuan keempat dilaksanakan pada hari Kamis, 23 November 2023. Pertemuan ini berfokus pada penerapan psikologi positif untuk meningkatkan kepuasan hidup. Pertemuan ini dimulai dengan menyyetel lagu nostalgia sesuai permintaan para lansia, kemudian panitia menggali kenangan positif di masa lalu hingga yang bisa disyukuri saat ini. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi mewarnai mandala untuk meningkatkan suasana hati para lansia. Kegiatan-kegiatan tersebut sejalan dengan penelitian (Hidayat et al., 2023) dimana diketahui bahwa *art therapy* yang dilakukan oleh para lansia dapat mendorong lansia

mengatasi stres dan memicu perasaan bahagia karena dapat mengingat hal-hal positif dari kehidupan para lansia.

Pertemuan kelima dilaksanakan pada hari Senin, 27 November 2023. Pertemuan ini berfokus pada penerapan aktivitas berbasis *art therapy*. Aktivitas berbasis *art therapy* merupakan satu jenis terapi yang menyediakan ruang bagi klien untuk mengekspresikan perasaannya secara bebas dengan kegiatan yang kreatif (Stephenson, 2006). Pada pertemuan ini, para lansia diminta secara berkelompok untuk membuat suatu karya bebas dari barang bekas agar dapat berekspresi secara bebas serta berinteraksi dengan lansia lainnya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Kistyanti & Retnowati, 2017), yang menunjukkan bahwa lansia pada salah satu panti werdha mengalami peningkatan skor *subjective well being* setelah diberikan perlakuan aktivitas berbasis *art therapy*.

Pertemuan keenam yaitu monitoring dan evaluasi dilaksanakan pada hari Rabu, 6 Desember 2023. Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan dengan cara pemberian kuesioner *posttest*, wawancara dan observasi kepada lansia dan staf panti serta evaluasi dari kehadiran lansia pada kegiatan. Kegiatan ini dilakukan untuk melihat apakah terdapat peningkatan *subjective well being* pada lansia setelah pelaksanaan program BERANI.

Pemberian intervensi sosial berupa program BERANI memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan *subjective well being* pada lansia di PSTW Wana Seraya. Hasil dari kegiatan intervensi tersebut menunjukkan perbedaan rata-rata skor *subjective well being* antara *pretest* dan *posttest*, dimana terjadi peningkatan skor rata-rata *posttest subjective well being* pada lansia di PSTW Wana Seraya setelah diberikan intervensi BERANI, yang dimana awalnya rata-rata skor *pretest* 39,83 kemudian meningkat menjadi 49,83. Dengan diketahui nilai sig (2 tailed) adalah 0.043 atau sig < 0.05 atau ada perbedaan rata-rata antara *pretest* dan *posttest subjective well being* yang maknanya adalah terdapat pengaruh pemberian intervensi sosial berupa program BERANI (Bersyukur Atas Kehidupan Ini) dalam meningkatkan *subjective well being* lansia di PSTW Wana Seraya.

Berdasarkan kegiatan monitoring dan evaluasi terhadap para lansia yang mengikuti program BERANI, menunjukkan bahwa sebagian besar lansia menerima manfaat positif dari mengikuti kegiatan BERANI seperti mampu mengelola emosi dan mampu menjalin relasi serta komunikasi yang lebih baik, sementara itu evaluasi dari staf panti menyatakan bahwa program BERANI dinilai juga mampu mengatasi permasalahan psikologis seperti regulasi emosi dan konflik relasi sosial. Terkait evaluasi kehadiran, diperoleh hasil untuk 6 lansia yang diberikan pengukuran awal atau *pretest* mengikuti penuh seluruh rangkaian kegiatan. Namun lansia lain yang menjadi peserta tambahan diluar pengukuran rata-rata tidak hadir pada kegiatan sore hari akibat dari kelelahan dan cuaca yang cukup panas membuat lansia malas beraktivitas, tetapi untuk kegiatan pagi hari mendapatkan antusiasme yang tinggi.

## V. KESIMPULAN

Intervensi BERANI (Bersyukur Atas Kehidupan Ini) dilaksanakan berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh lansia di PSTW Wana Seraya mengenai rendahnya *subjective well being*. Intervensi BERANI memiliki pengaruh secara signifikan dalam meningkatkan *subjective well being* pada lansia di PSTW Wana Seraya. Hal ini dapat dilihat dari hasil dari intervensi BERANI menunjukkan nilai sig (2 tailed) 0.043 atau sig < 0.05 yang artinya terdapat perbedaan skor rata-rata antara *pretest* dan *posttest* pada *subjective well being*. Terjadinya peningkatan skor rata-rata *posttest subjective well being* yang dimana pada awalnya nilai rata-rata *pretest* 39,83 meningkat menjadi 49,83.

Peningkatan *subjective well being* pada lansia merupakan suatu langkah menuju peningkatan kualitas hidup serta kebahagiaan. Sebagian besar lansia mampu mengelola emosi dan mampu menjalin relasi serta komunikasi yang lebih baik setelah mengikuti program BERANI, serta evaluasi dari staf panti menyatakan bahwa program BERANI dinilai mampu mengatasi permasalahan psikologis seperti regulasi emosi dan konflik relasi sosial. Dengan demikian, para lansia di panti sosial dengan tingkat *subjective well being* yang tergolong baik dapat merasakan kehidupan yang sejahtera serta dapat menjalani masa tua yang lebih bermakna.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Pemerintah Provinsi Bali khususnya UPTD wilayah Denpasar yang memberikan izin terkait pelaksanaan Intervensi di Panti Werdha Wana Seraya Kertalangu, Kesiman, Denpasar Timur.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aldeni, V. M. K., Anggriana, T. M., & Pratama, B. D. (2023). Subjective Well-Being Lansia di Desa Ngengor Kecamatan Pilangkenceng Kabupaten Madiun. *SENASSDRA (Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora)*, 2(2), 669–677.
- Asih, N. S., Yuliadi, I., & Karyanta, N. A. (2015). Hubungan antara konsep diri dan religiusitas dengan kepuasan hidup pada lansia di Desa Rendeng Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 4(1), 1–12.
- Azhar, A., Dekawaty, A., & Yuniza. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Stres pada Lansia The Effect of Deep Breathing Relaxation Therapy on Stress in the Elderly. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(1), 72–79.
- Departemen Sosial RI. (1997). Petunjuk Pelaksanaan Panti Sosial Tresna Wredha Percontohan. Jakarta
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54–62. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15129>
- Elliya, R., Sari, Y., & Chrisanto, E. Y. (2021). Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Uptd Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), 50–60. <https://doi.org/10.33024/manuju.v3i1.1624>
- Hidayat, M. P., Koten, M. L. A., Chumaerotsyifa, V., Gultom, D. L., & Yunita, E. N. (2023). Pengaruh Kegiatan Keterampilan ART Therapy untuk Mengurangi Stres Pada Lansia di Yayasan Budi Sosial Batam. *Jurnal Abdimas ADPI Sains Dan Teknologi*, 4(2), 37–43. <https://doi.org/10.47841/saintek.v4i2.312>
- Hurlock, E. . (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima* (5th ed.). Erlangga.
- Indriyani, S., Maburri, M. I., & Purwanto, E. (2014). Subjective Well-Being Pada Lansia Ditinjau Dari Tempat Tinggal. *Developmental and Clinical Psychology*, 3(1), 66–72. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp>
- Kistyanti, N. M. R., & Retnowati, S. (2017). Program “Lansia Sabar” Berbasis Reminiscence dan Art Therapy untuk Meningkatkan Self-Compassion pada Lanjut Usia di Panti Wredha. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 3(3), 150–159. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.44082>
- Putri, D. E. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4), 1147–1152.
- Putri, N. D. P., & Cahyanti, I. Y. (2020). Psikoedukasi Regulasi Emosi Kepada Kader Lansia Sebagai Upaya Preventif Kambuhnya Penyakit Hipertensi Pada Lansia Binaan Di Puskesmas Gunung Anyar Surabaya. *Jurnal Diversita*, 6(2), 229–236.
- Setiawan, Y. Y., & Pramadi, A. (2023). Mindfulness-Based Cognitive Therapy untuk Menurunkan Kecemasan dalam Masa Quarter Life. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 15(1), 1–15. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v15i1.40545>
- Sidiarto, L. . (1999). Tatalaksanaan dan Sistem Asuhan Pada Penyakit Alzheimer/ Demensia. *Berkala Neuro Sains*, 2(1), 31–35.
- Stephenson, R. C. (2006). Promoting Self-Expression Through Art Therapy. *Journal of the American Society on Aging*, 30(1), 24–26.
- Stuart, G. ., & Sundeen, S. . (2013). *Buku Saku Ilmu Keperawatan Jiwa (5th Ed)* (5th ed.). EGC.