

Mengenali Kondisi Dan Kebutuhan Manula

Fauziah Nasution, Hafidzah Nurul Ilmi, Imelda Manurung , Rahmad Fadillah, Rosalinda
Amanda Sari, Sella Monica

¹²³⁴⁵⁶Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

e-mail : fauziahnasution@uinsu.ac.id, hafizahnurulilmi72@gmail.com,
imeldamanurunggo2019@gmail.com, rahmadfadillah2004@gmail.com,
rosalindaamandasari@gmail.com, sellamonica088@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi dan kebutuhan manula. Dengan pendekatan kualitatif penelitian ini dilaksanakan di Desa Sidorejo Jalan Seser no 77, Sidorejo Hilir, Kota Medan, Sumatera Utara. Masyarakat desa tersebut dipilih sebagai objek penelitian dengan responden yang berusia dewasa manula. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mengumpulkan data dari sumber yang valid kemudian dilakukan analisis yang mendalam untuk mendapatkan hasil yang valid. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa manula menghadapi berbagai tantangan dalam aspek fisik, psikologis, sosial, dan kebutuhan khusus. Secara fisik, banyak manula mengalami penurunan kesehatan yang memerlukan perawatan rutin dan dukungan alat bantu mobilitas. Secara psikologis, mereka sering kali merasa kesepian dan membutuhkan dukungan emosional serta kegiatan sosial untuk meningkatkan kualitas hidup.

Kata Kunci: Kebutuhan, kondisi, Manula

Abstract

This study aims to determine the conditions and needs of the elderly. With a qualitative approach, this study was conducted in Sidorejo Village, Jalan Seser no 77, Sidorejo Hilir, Medan City, North Sumatra. The village community was selected as the object of research with respondents who were elderly adults. Data collection techniques were carried out by collecting data from valid sources and then conducting in-depth analysis to obtain valid results. The results of this study indicate that the elderly face various challenges in physical, psychological, social, and special needs aspects. Physically, many elderly people experience a decline in health that requires routine care and support for mobility aids. Psychologically, they often feel lonely and need emotional support and social activities to improve their quality of life.

Keywords: Needs, conditions, Elderly

PENDAHULUAN

Manusia umumnya mengalami pertumbuhan dan perkembangan, siapapun itu baik yang berjenis kelamin perempuan maupun laki-laki (Sudirjo & Alif, 2018). Dalam proses pertumbuhan dan perkembangan tersebut nantinya akan “menghasilkan” sosok manusia yang dewasa baik itu secara fisik, pikiran, dan mental (Schultz & Schultz, 2019). Tahapan perkembangan manusia dapat dibagi menjadi beberapa fase penting yang mencerminkan perubahan fisik, kognitif, dan sosial sepanjang hidup (Sumanto, 2014). Penuaan merupakan bagian alami dari siklus kehidupan yang dialami oleh setiap individu. Seiring berjalannya waktu, tubuh mengalami berbagai perubahan fisik, mental, dan sosial yang mempengaruhi kualitas hidup. Pada usia lanjut, seseorang dapat menghadapi tantangan yang lebih besar dalam menjalani kehidupan sehari-hari, baik dalam hal kesehatan fisik maupun mental. Oleh karena itu, memahami kondisi dan kebutuhan manula (manusia lanjut usia) menjadi hal yang sangat penting dalam rangka menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mereka.

Proses penuaan tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga aspek psikologis dan sosial. Manula sering kali mengalami penurunan fungsi fisik, seperti penurunan kekuatan otot, mobilitas terbatas, dan gangguan penglihatan serta pendengaran. Selain itu, kondisi mental juga dapat terpengaruh, dengan adanya kemungkinan gangguan kognitif seperti demensia atau Alzheimer, serta perasaan kesepian dan isolasi sosial yang semakin meningkat. Oleh karena itu, penting untuk memiliki pemahaman yang komprehensif tentang kondisi ini agar dapat merespon dengan cara yang tepat.

Berdasarkan data demografis yang ada, populasi manula di Indonesia semakin meningkat. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2020, jumlah penduduk usia 60 tahun ke atas diperkirakan mencapai 25 juta orang, dan angka ini diprediksi akan terus meningkat seiring berjalannya waktu. Peningkatan jumlah manula ini menuntut perhatian yang lebih besar dari berbagai pihak, baik pemerintah, masyarakat, maupun sektor swasta, untuk memastikan bahwa kelompok ini mendapatkan perhatian yang layak dalam aspek kehidupan mereka (Hakim, 2018).

Kondisi fisik yang menurun pada manula sering kali membuat mereka rentan terhadap berbagai penyakit kronis, seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung. Selain itu, banyak manula yang juga menghadapi kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, seperti berpindah tempat, memasak, atau bahkan menjaga kebersihan diri. Oleh karena itu, kebutuhan akan layanan kesehatan yang terjangkau dan berkualitas sangat penting. Hal ini mencakup pemeriksaan kesehatan rutin, pengobatan, serta perawatan medis jangka panjang yang dapat mengatasi masalah kesehatan yang mereka hadapi (Pandji, D. 2013). Di sisi lain, aspek psikologis dan emosional manula juga sangat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Seiring bertambahnya usia, banyak manula yang mengalami kesepian, kehilangan teman, atau bahkan anggota keluarga terdekat. Isolasi sosial ini sering kali menyebabkan depresi dan kecemasan, yang jika tidak ditangani dengan baik dapat memperburuk kondisi mereka. Dukungan emosional dari keluarga, teman, dan masyarakat sekitar menjadi sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan memperbaiki kesejahteraan mental manula (Nugroho et al., 2024).

Manula yang tinggal sendiri atau jauh dari keluarga sering kali mengalami kesulitan dalam mengakses layanan yang mereka butuhkan. Akses terhadap transportasi yang ramah usia lanjut, tempat-tempat umum yang dapat diakses dengan mudah, serta kegiatan sosial yang melibatkan manula sangat dibutuhkan. Hal ini bertujuan agar manula tetap merasa terhubung dengan masyarakat dan tidak terisolasi dalam kehidupan mereka. Dari perspektif kebijakan publik, penting untuk merancang sistem dukungan yang lebih baik bagi manula. Kebijakan yang mendukung akses layanan kesehatan, pendidikan, dan sosial yang sesuai dengan kebutuhan mereka harus menjadi prioritas. Pemerintah perlu bekerja sama dengan berbagai pihak untuk menciptakan program-program yang dapat mengakomodasi kebutuhan ini, baik dalam bentuk fasilitas kesehatan, tempat tinggal yang ramah manula, hingga kegiatan yang melibatkan mereka dalam masyarakat.

Melalui pemahaman yang lebih baik tentang kondisi dan kebutuhan manula, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih inklusif, mendukung, dan ramah bagi mereka. Dengan memperhatikan aspek fisik, psikologis, dan sosial secara holistik, diharapkan kualitas hidup manula dapat ditingkatkan. Artikel ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengkaji berbagai kondisi serta kebutuhan yang dihadapi oleh manula, guna memberikan wawasan yang lebih mendalam untuk pengembangan kebijakan dan program yang dapat meningkatkan kesejahteraan mereka.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memahami kebutuhan dan pemenuhan yang dialami individu pada fase dewasa manula, serta ciri-ciri khas yang melekat pada tahap kehidupan ini. Dengan menitikberatkan pada kebutuhan, penelitian ini berusaha mengidentifikasi berbagai faktor yang mempengaruhi kualitas hidup individu dewasa manula, termasuk aspek sosial, ekonomi, dan psikologis. Diharapkan, data yang dikumpulkan dapat memberikan gambaran jelas mengenai tantangan yang dihadapi individu dalam fase kehidupan ini.

ETODE

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif untuk menggali fenomena yang terjadi dalam masyarakat. Menurut Sugiyono metode kualitatif didasarkan pada filosofi yang memungkinkan peneliti untuk menyelami secara mendalam kondisi ilmiah yang ada (Sugiyono, 2017). Dalam pendekatan ini, peneliti berfungsi sebagai instrumen utama yang mengumpulkan serta menganalisis data. Analisis dalam penelitian ini difokuskan pada makna yang terkandung dalam data, yang diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif mengenai objek yang diteliti.

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Sidorejo Jalan Seser no 77, Sidorejo Hilir, Kota Medan, Sumatera Utara. Masyarakat desa tersebut dipilih sebagai objek penelitian dengan responden yang berusia dewasa manula. Pemilihan kelompok usia ini sangat relevan karena fase dewasa madya sering kali ditandai dengan berbagai tantangan serta perubahan, baik di bidang psikologis maupun sosial. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya menggali informasi dari individu dalam kelompok usia tersebut yang berpotensi memberikan wawasan baru mengenai pengalaman hidup mereka.

Data dikumpulkan dari sumber-sumber yang valid dan relevan mengenai dewasa manula. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk melakukan wawancara mendalam, observasi, serta diskusi kelompok terfokus, yang dapat menghasilkan informasi yang rinci dan kaya. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting bagi pemahaman tentang dewasa manula, serta dampaknya terhadap pengembangan kebijakan yang lebih baik di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dewasa manula merujuk pada fase kehidupan individu yang berada pada usia lanjut, yakni antara 60 hingga 80 tahun, meskipun batasan usia ini dapat bervariasi tergantung pada konteks budaya atau social. Pada tahap ini, seseorang sering kali mulai mengalami penurunan fisik yang signifikan, seperti menurunnya fungsi organ tubuh, kekuatan otot, dan ketahanan tubuh terhadap penyakit. Meskipun demikian, dewasa manula juga dapat dicirikan dengan pengalaman hidup yang lebih kaya, termasuk peran penting yang mereka mainkan dalam keluarga atau masyarakat. Fase ini sering kali ditandai oleh proses penyesuaian terhadap kenyataan bahwa tubuh tidak lagi sekuat atau setangguh saat muda.

Secara psikologis, dewasa manula menghadapi berbagai tantangan yang terkait dengan proses penuaan, termasuk kesepian, kecemasan, dan depresi. Kesehatan mental menjadi isu penting karena individu pada usia ini mungkin merasa kehilangan peran sosial atau merasa terisolasi setelah pensiun atau kehilangan orang-orang terdekat. Meskipun demikian, banyak manula yang juga menemukan kedamaian dan kepuasan dalam menjalani kehidupan yang lebih sederhana, berfokus pada hubungan sosial yang lebih intim, dan menikmati hasil dari pengalaman hidup yang telah mereka jalani. Dalam banyak kasus, individu pada tahap ini mencari makna atau tujuan baru dalam hidup mereka, meskipun perasaan kehilangan bisa muncul seiring berjalannya waktu.

Dewasa manula juga harus berhadapan dengan perubahan dalam peran sosial dan ekonomi (Rahman, 2018). Banyak di antara mereka yang memasuki masa pensiun dan harus menyesuaikan diri dengan perubahan besar dalam rutinitas harian mereka. Selain itu, keterbatasan fisik atau kesehatan dapat mempengaruhi kemandirian mereka, yang seringkali menyebabkan mereka bergantung pada orang lain atau layanan kesehatan. Oleh karena itu, kebutuhan mereka dalam hal dukungan sosial, aksesibilitas terhadap layanan kesehatan, serta perhatian terhadap kesejahteraan emosional menjadi sangat penting. Fase dewasa manula menuntut adanya perhatian yang lebih besar dari masyarakat untuk memberikan dukungan yang dapat membantu mereka menjalani kehidupan dengan kualitas yang baik (Sartika dkk, 2015).

A. Kondisi Fisik, Psikologis, Dan Sosial Manula Memengaruhi Kualitas Hidup

Kondisi fisik, psikologis, dan sosial manula memiliki peran yang sangat besar dalam mempengaruhi kualitas hidup mereka. Pada fase penuaan, kondisi fisik seringkali mengalami penurunan yang signifikan. Gangguan pada sistem muskuloskeletal, penurunan kekuatan otot, masalah penglihatan dan pendengaran, serta penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, atau osteoarthritis menjadi hal yang umum dialami oleh manula (Sumarsih, 2023). Penurunan fungsi tubuh ini dapat membatasi kemampuan manula dalam melakukan aktivitas sehari-hari, mengurangi kemandirian, dan meningkatkan ketergantungan pada orang lain atau layanan medis. Kondisi fisik yang memburuk juga dapat memengaruhi tingkat kenyamanan dan mobilitas mereka, yang pada gilirannya dapat menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan.

kondisi psikologis juga memainkan peran penting dalam kualitas hidup manula. Seiring bertambahnya usia, banyak manula yang menghadapi tantangan emosional seperti perasaan kesepian, kecemasan, depresi, dan stres akibat perubahan-perubahan besar dalam hidup mereka (Astuti, 2023). Kehilangan pasangan, teman, atau anggota keluarga, serta perubahan dalam peran sosial (misalnya, pensiun atau peran sebagai pengasuh) dapat meningkatkan perasaan terisolasi. Gangguan mental seperti demensia atau Alzheimer juga lebih sering muncul pada usia lanjut, yang lebih lanjut mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, pemeliharaan kesehatan mental dan dukungan emosional yang tepat sangat diperlukan untuk menjaga kualitas hidup manula, agar mereka dapat menikmati kehidupan dengan lebih bermakna dan lebih sedikit dibebani oleh perasaan negatif.

Kondisi sosial manula juga berpengaruh besar terhadap kualitas hidup mereka. Pada usia lanjut, banyak manula yang merasa terisolasi secara sosial karena faktor seperti tinggal sendiri, berkurangnya interaksi sosial, atau kurangnya jaringan dukungan keluarga dan teman (Andesty, D., & Syahrul, F. 2018). Isolasi sosial ini dapat memperburuk masalah psikologis yang mereka hadapi dan meningkatkan risiko penyakit mental. Sebaliknya, manula yang memiliki hubungan sosial yang baik, baik dengan keluarga, teman, atau masyarakat, cenderung lebih mampu mengatasi tantangan hidup mereka. Partisipasi dalam kegiatan sosial, baik itu dalam komunitas atau kelompok sosial, sangat penting untuk mempertahankan semangat hidup dan meningkatkan kesejahteraan sosial mereka. Dengan akses yang baik terhadap dukungan sosial dan kegiatan yang bermanfaat, manula dapat merasa dihargai, diterima, dan memiliki peran dalam masyarakat, yang sangat penting untuk kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

B. Kebutuhan Utama Manula Dalam Menjalani Kehidupan Sehari-Hari

Kebutuhan utama manula dalam menjalani kehidupan sehari-hari sangat beragam dan mencakup berbagai aspek fisik, psikologis, dan sosial (Fitriani, 2017). Rukinem salah satu masyarakat menyebutkan kebutuhan utamanya untuk sekarang adalah kebutuhan Kesehatan, kebutuhan dukungan sosial dan kebutuhan psikologis. Salah satu kebutuhan yang paling mendasar adalah kebutuhan kesehatan. Seiring bertambahnya usia, tubuh manusia cenderung mengalami penurunan fungsi, sehingga manula sering kali menghadapi berbagai masalah kesehatan, seperti penyakit kronis, penurunan mobilitas, atau gangguan pada penglihatan dan pendengaran. Oleh karena itu, manula memerlukan akses yang mudah dan terjangkau ke layanan kesehatan yang mencakup perawatan medis rutin, pengobatan penyakit, serta perawatan jangka panjang. Selain itu, pemeriksaan kesehatan yang berkala juga sangat penting untuk mendeteksi masalah kesehatan sejak dini dan mencegah komplikasi yang lebih serius.

Di samping kebutuhan kesehatan, manula juga memiliki kebutuhan psikologis dan emosional yang signifikan (Lase & Souisa, 2021). Pada usia lanjut, banyak manula yang mengalami perasaan kesepian, depresi, atau kecemasan akibat kehilangan anggota keluarga, teman, atau peran sosial yang mereka miliki sebelumnya. Oleh karena itu, mereka memerlukan dukungan emosional yang cukup, baik dari keluarga, teman, maupun masyarakat. Interaksi sosial yang positif dan akses ke aktivitas yang dapat merangsang kesejahteraan mental sangat penting untuk menjaga kesehatan psikologis manula. Kegiatan sosial, seperti berkumpul dengan teman-teman atau keluarga, serta partisipasi dalam komunitas atau kegiatan rekreasi, dapat membantu meringankan perasaan kesepian dan meningkatkan semangat hidup mereka.

Selain itu, manula membutuhkan dukungan sosial dan bantuan dalam kehidupan sehari-hari. Banyak manula yang mulai mengalami kesulitan dalam menjalankan aktivitas rutin, seperti berbelanja, memasak, atau membersihkan rumah, terutama jika mereka tinggal (Qonitah & Isfandiari, 2015). Oleh karena itu, dukungan dalam bentuk bantuan rumah tangga atau perawatan pribadi sangat dibutuhkan, baik dari anggota keluarga, tenaga medis, atau lembaga yang menyediakan layanan untuk manula. Akses ke transportasi yang ramah usia lanjut juga penting untuk membantu manula beraktivitas di luar rumah, seperti menghadiri janji temu medis atau sekadar berinteraksi dengan masyarakat. Semua ini bertujuan untuk memastikan bahwa manula dapat mempertahankan kemandirian dan kualitas hidup mereka, meskipun dengan keterbatasan fisik yang mungkin mereka alami.

C. Tantangan Utama Yang Dihadapi Manula

Manula menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka. Salah satu tantangan utama yang sering dialami adalah penurunan fisik dan kesehatan. Seiring bertambahnya usia, tubuh mengalami penurunan fungsi organ tubuh, kekuatan otot, dan ketahanan terhadap penyakit. Banyak manula yang menghadapi kondisi medis kronis seperti hipertensi, diabetes, osteoarthritis, atau masalah kardiovaskular yang membutuhkan perawatan jangka panjang. Penurunan mobilitas juga menjadi masalah utama, yang mengarah pada keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti berjalan, berbelanja, atau melakukan pekerjaan rumah tangga (Boangmanalu et al., 2023). Hal ini sering kali membuat manula bergantung pada orang lain atau layanan medis, yang dapat menurunkan rasa kemandirian mereka.

Selain tantangan fisik, masalah psikologis juga menjadi tantangan besar bagi manula. Banyak manula yang mengalami perasaan kesepian, kecemasan, atau depresi, terutama ketika mereka menghadapi perubahan besar dalam hidup, seperti pensiun,

kehilangan pasangan, atau teman-teman dekat. Perasaan kesepian dan isolasi sosial sangat umum di kalangan manula yang tinggal sendiri atau yang memiliki sedikit kontak dengan keluarga dan teman. Ketidakmampuan untuk beraktivitas seperti dulu atau perasaan tidak berguna setelah pensiun dapat memengaruhi kondisi mental mereka (Markhamah, 2024). Selain itu, beberapa manula juga menghadapi gangguan kognitif seperti demensia atau Alzheimer, yang memperburuk kondisi psikologis dan menambah beban hidup mereka.

Tantangan lain yang dihadapi oleh manula adalah keterbatasan sosial dan ekonomi. Banyak manula yang mengalami penurunan pendapatan setelah pensiun, yang membuat mereka kesulitan dalam memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, seperti makanan, perawatan kesehatan, atau tempat tinggal yang nyaman. Terbatasnya akses terhadap pekerjaan atau penghasilan setelah pensiun dapat menyebabkan ketergantungan pada pensiun atau dukungan dari keluarga. Selain itu, akses terhadap layanan kesehatan dan sosial yang ramah manula sering kali terbatas, baik dari segi lokasi, biaya, atau kesulitan mobilitas. Kurangnya aksesibilitas ini membuat manula lebih rentan terhadap masalah kesehatan dan sosial, yang semakin memperburuk kualitas hidup mereka (Sukamdi et al., 2016).

Terakhir, perubahan peran sosial yang dialami manula juga merupakan tantangan penting. Pada usia lanjut, banyak manula yang harus menghadapi pergeseran besar dalam peran mereka, seperti pensiun dari pekerjaan atau perubahan dalam struktur keluarga, misalnya kehilangan pasangan atau anak yang pindah. Perubahan ini dapat mengarah pada perasaan kehilangan identitas atau tujuan hidup, yang dapat memperburuk perasaan depresif atau kecemasan. Banyak manula juga merasa tidak lagi dibutuhkan atau dihargai dalam keluarga atau masyarakat, yang memperburuk perasaan terasingkan. Menghadapi perubahan-perubahan ini membutuhkan adaptasi dan dukungan yang memadai dari keluarga, masyarakat, dan institusi terkait agar manula dapat merasa tetap memiliki peran dan kontribusi dalam kehidupan sosial mereka (Djamhari et al., 2020).

SIMPULAN

Hasil dan pembahasan menunjukkan bahwa manula menghadapi berbagai tantangan dalam aspek fisik, psikologis, sosial, dan kebutuhan khusus. Secara fisik, banyak manula mengalami penurunan kesehatan yang memerlukan perawatan rutin dan dukungan alat bantu mobilitas. Secara psikologis, mereka sering kali merasa kesepian dan membutuhkan dukungan emosional serta kegiatan sosial untuk meningkatkan kualitas hidup. Dari sisi sosial, lingkungan tempat tinggal manula sering kali tidak mendukung kebutuhan mereka, baik dalam hal aksesibilitas maupun fasilitas yang ramah usia. Selain itu, manula memerlukan pendekatan yang menghormati kemandirian mereka, termasuk dalam perawatan kesehatan dan aktivitas sehari-hari. Kesimpulannya, kondisi dan kebutuhan manula memerlukan perhatian khusus melalui kolaborasi antara keluarga, komunitas, dan pemerintah. Pemahaman menyeluruh terhadap kebutuhan mereka dapat membantu menciptakan kebijakan dan program yang lebih inklusif, sehingga manula dapat menjalani kehidupan yang bermartabat dan sejahtera.

DAFTAR PUSTAKA

Boangmanalu, O. V., Manurung, S. S. G., Simbolon, O., Simatupang, R., Sitanggang, R., Pangaribuan, M. A. M., & Marbun, R. (2023). Pelayanan Konseling Bagi Lansia Di Panti Jompo Siborong-Borong. *Journal of Cross ...*, 1(2), 207–218. <https://edujavare.com/index.php/IJCK/article/view/132%0Ahttps://edujavare.com/index>

.php/IJCK/article/download/132/103

- Djamhari, E. A., Layyinah, A., & Ramdlaningrum, H. (2020). Kondisi Kesejahteraan Lansia Dan Perlindungan Sosial Lansia Di Indonesia. In *Kondisi Kesejahteraan Lansia Dan Perlindungan Sosial Lansia Di Indonesia*.
- Fitriani, M. (2017). PROBLEM PSIKOSPIRITUAL LANSIA DAN SOLUSINYA DENGAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM (Studi Kasus Balai Pelayanan Sosial Cepiring Kendal). *Jurnal Ilmu Dakwah*, 36(1), 70. <https://doi.org/10.21580/jid.v36i1.1626>
- Hakim, L. N. (2018). Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Hakim, L. N. (2018). Urgensi Revisi Undang-Undang Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. 11(1), 47. <https://doi.org/10.22212/Aspirasi.V11i1.1589>, 11(1), 47. <https://doi.org/10.22212/Aspirasi.V11i1.1589>*
- Lase, N. P., & Souisa, D. L. R. (2021). Peran Keluarga bagi Orang Usia Lanjut. *SUNDERMANN: Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora Dan Kebudayaan*, 14(2), 87–96. <https://doi.org/10.36588/sundermann.v14i2.76>
- Markhamah, M. (2024). Mengoptimalkan Penerimaan Diri pada Lanjut Usia: Pengaruh Bimbingan Islam dalam Mengatasi Kehilangan Pasangan Hidup. *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal ...*, 11(1), 1–11. https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/Al-Irsyad_Al-Nafs/article/view/43527
- Nugroho, F. J., Tinggi, S., & Sangkakala, T. (2024). *Kualitas Hidup Lanjut Usia dan Peran Gereja di Panti Jompo. 1(4)*.
- Qonitah, N., & Isfandiari, M. A. (2015). Hubungan Antara Imt dan Kemandirian Fisik Dengan Gangguan Mental Emosional Pada Lansia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 1–11.
- Rahman, S. (2018). Faktor-Faktor yang Mendasari Stres pada Lansia Syahnur Rahman. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 16(1), 1–7.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2019). *Sejarah psikologi modern*. Nusamedia.
- Sudirjo, E., & Alif, M. N. (2018). *Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik: Konsep Perkembangan dan Pertumbuhan Fisik dan Gerak Manusia*. UPI Sumedang Press.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV: Alfabeta.
- Sukamdi, S., Listyaningsih, U., & Faturochman, F. (2016). Kondisi Sosial Ekonomi Dan Perawatan Yang Diinginkan Penduduk Lanjut Usia. *Populasi*, 11(1), 35–58. <https://doi.org/10.22146/jp.12331>
- Sumanto. (2014). *Psikologi perkembangan*. Media Pressindo.