

Religiusitas Sebagai Faktor Pendukung Kepuasan Hidup Lansia di Bali

Agnes Utari Hanum Ayuningtias
Program Studi Psikologi
Universitas Dhyana Pura Bali
Email: agnesutari@undhirabali.ac.id

Abstrak. Penelitian kepuasan hidup di Indonesia banyak dihubungkan dengan topik-topik lainnya, namun belum ditelaah lebih dalam terutama pada lansia. Teori tentang kepuasan hidup pun dikembangkan di negara-negara maju dengan karakteristik partisipan yang berbeda dengan Indonesia, terutama di Bali. Lansia di Bali masih memiliki tugas adat dalam bentuk *ngayah*. Kekhasan lansia tersebut yang mendasari penelitian ini dengan tujuan mengeksplorasi faktor-faktor yang mendukung kepuasan hidup lansia di Bali. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan dianalisis dengan mengacu pada *grounded theory*. Data diambil melalui wawancara pada 313 lansia di empat kabupaten dan satu kotamadya yang ada di Bali. Dari hasil analisis tersebut, didapatkan beberapa faktor yang dominan muncul sebagai respon yaitu relasi yang berkualitas, religiusitas, dan keadaan sosial ekonomi. Religiusitas merupakan temuan baru yang belum ada di penelitian terdahulu.

Kata Kunci: lansia, kepuasan hidup, religiusitas

Individu dengan usia lanjut yang dalam penelitian ini akan disebut sebagai lansia, dijabarkan sebagai individu yang telah melewati tahap perkembangan dewasa akhir atau telah berumur lewat dari 55 tahun (Weiten, 2010). Berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) yang dilakukan pada tahun 2015, Bali merupakan salah satu provinsi yang telah mengalami *ageing population*, yaitu persentase penduduk usia lanjut yang melebihi sepuluh persen dari keseluruhan penduduk Bali (Subdirektorat Statistik Demografi, 2015). Bali menduduki posisi keempat berdasarkan tingkat populasi lansia. Tingginya tingkat populasi dapat menggambarkan usia harapan hidup yang kian meningkat. Pertumbuhan usia harapan hidup merupakan salah satu indikator pertumbuhan pembangunan suatu

daerah. Maka, pemerintah Bali membutuhkan lebih banyak penanganan permasalahan lansia untuk terus mendukung peningkatan kualitas hidup lansia.

Lansia yang tidak lagi bekerja biasanya mengalami penurunan aktivitas sosial (Santrock, 2008). Penurunan aktivitas inilah yang digolongkan ke dalam perubahan psikososial dari lansia. Berbeda dengan individu di usia muda, lansia akan cenderung lebih banyak menghabiskan waktu bersama keluarga daripada teman-teman. Di sisi lain, perkembangan teknologi banyak membuat lansia kehilangan interaksi dengan anggota keluarga bahkan menimbulkan gangguan psikologis seperti depresi (Pradnyandari & Diniari, 2014). Selain gangguan psikologis, lansia juga tidak puas terhadap kehidupan yang dijalani.

Dalam lingkup budaya Bali, lansia memiliki kewajiban untuk melakukan kegiatan gotong-royong atau yang disebut dengan *ngayah* (Sena, 2010). Tradisi *ngayah* ini dilakukan dengan membantu keluarga lain di lingkungan tempat tinggalnya untuk mempersiapkan upacara adat. Apabila seorang lansia memiliki anak laki-laki yang sudah menikah, maka menantu tersebut yang wajib melakukan kegiatan *ngayah*, namun jika ia tidak memiliki anak laki-laki maka lansia itu sendiri yang diharapkan akan melakukan *ngayah*. Jika tidak melakukannya, lansia akan menerima sanksi sosial berupa pengucilan atau sanksi adat berupa denda dan konsekuensi tidak diberikan ijin melakukan upacara adat. Budaya ini menjadikan lansia tetap aktif walaupun setelah pensiun, namun di sisi lain membuat lansia terbebani dan kesulitan secara fisik. Kegiatan *ngayah* ini bisa jadi akan menjadi faktor penghambat kepuasan hidup lansia.

Kepuasan hidup merupakan salah satu aspek penentu dari *subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif (Maddux, 2018). Kepuasan hidup ada dalam level kognitif tanpa campur tangan afeksi di dalamnya (Vassar, 2012; Maddux, 2018). Dengan kata lain, penilaian terhadap kehidupan yang dijalani sifatnya personal karena berdasarkan pengalaman hidup dirinya sendiri, subjektif karena setiap orang memiliki penilaian yang berbeda-beda, dan dapat diukur dan dibandingkan karena berasal dari proses berpikir. Reaksi emosional seseorang terhadap suatu kejadian, *mood* seseorang, dan keputusan-keputusan yang seseorang buat tentang kepuasan hidup mereka termasuk dalam proses penilaian tersebut (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). Sebagai indikator dari kesejahteraan subjektif, kepuasan hidup banyak disandingkan dengan afeksi baik positif

maupun negatif, namun belum banyak dibahas secara terpisah dari kesejahteraan subjektif. Hal ini membuat pemahaman terkait kepuasan hidup kurang mendalam terutama kurangnya pengetahuan terkait faktor-faktor yang mempengaruhi evaluasi kognitif tentang hidup seseorang seperti yang dijabarkan dalam kesejahteraan subjektif.

Dalam kurun waktu empat tahun terakhir di Indonesia terdapat beberapa penelitian yang mengangkat topik kepuasan hidup lansia sebagai bahasan (Ramdani, 2016; Fitriyadewi & Suarya, 2016; Sucipto & Rinawati, 2017). Meskipun demikian, kepuasan hidup tidak dibahas lebih dalam, melainkan banyak mengaitkan topik ini dengan variabel lain seperti interaksi sosial, kecemasan menghadapi kematian, kesehatan, pekerjaan serta dukungan sosial. Jika dikaji berdasarkan teori, penilaian terhadap kepuasan hidup adalah suatu konsep yang subjektif dan berlainan pada setiap orangnya. Oleh karena itu, eksplorasi terhadap faktor pendukung kepuasan hidup ini perlu dilakukan.

Berdasarkan pemaparan data terkait lansia, kaitan teoritis dan penelitian yang melatarbelakangi, peneliti ingin mengkaji kepuasan hidup lansia di Bali dan faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup tersebut.

Metode

Penelitian kualitatif akan berawal dari proses penalaran induktif (Herdiansyah, 2015; Willig, 2013). Penalaran induktif ini yang menjadi dasar berpikir dalam menggunakan metode *grounded theory*. Metode *grounded theory* banyak dipakai untuk membuat suatu konsep tentang sebuah temuan yang tidak dapat dijelaskan menggunakan teori yang sudah ada (Budiasih, 2014). Senada dengan hal tersebut, Glasser dan Strauss (1967)

menyatakan bahwa metode ini dirancang untuk mengembangkan suatu teori yang sudah ada menjadi lebih aplikatif seiring perkembangan zaman.

Sesuai dengan pendahuluan yang telah dipaparkan, metode *grounded theory* ini dipakai untuk mengeksplorasi dan memetakan teori baru terkait faktor pendukung kepuasan hidup lansia dengan konteks kehidupan dalam budaya Bali. Tujuan ini dapat tercapai dengan mengumpulkan data berupa wawancara pada 313 lansia dengan rentang usia 55–95 tahun dan berdomisili di empat kabupaten (Badung, Gianyar, Tabanan, Karangasem) dan satu Kotamadya (Denpasar).

Wawancara diawali dengan pengisian kuesioner *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang disusun oleh Diener, Emmons, Larsen dan Griffin

(1985) dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan diujikan ke lansia. Setelah itu, peneliti memberikan pertanyaan kepada partisipan “Apa yang dapat ditingkatkan agar anda dapat merasa lebih puas dengan kehidupan anda saat ini?”. Jawaban lalu dikumpulkan untuk nantinya dikelompokkan dan dianalisis.

Hasil dan Bahasan

Partisipan dalam penelitian ini adalah lansia dengan rentang usia 55–95 tahun dengan kondisi fisik yang memadai untuk diwawancara, kemampuan kognitif yang mencukupi yaitu ditandai dengan koherensi dalam menjawab pertanyaan, dan mengidentifikasi diri mereka sebagai orang Bali. Sebaran data partisipan terlihat dalam tabel berikut.

Tabel 1. Data Demografis Partisipan Penelitian

Kategori	Penjabaran	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	47%
	Perempuan	53%
Usia	55-60 tahun	44%
	61-65 tahun	19%
	66-70 tahun	12%
	71-75 tahun	13%
	>75 tahun	12%
Status Pernikahan	Tidak menikah	5%
	Menikah	63%
	Janda/duda	31%
	Bercerai	1%
Tingkat Pendidikan	Tidak Sekolah	18%
	SD	24%
	SMP	13%
	SMA	26%
	Perguruan Tinggi	19%

Dari tabel yang dipaparkan di atas, dapat terlihat bahwa partisipan dalam penelitian ini lebih didominasi perempuan daripada laki-laki dengan rasio perbedaan keduanya yang tidak signifikan. Usia yang dominan ada pada

usia lansia awal (*young-old*), namun adapula partisipan yang berusia di atas 75 tahun. Mayoritas (lebih dari 60%) partisipan penelitian masih dalam status menikah, dan tidak ada perbedaan

signifikan pada tingkat pendidikan partisipan.

Sebelum melakukan wawancara singkat, partisipan diminta untuk mengisi kuesioner SWLS guna

mengetahui tingkat kepuasan hidup yang dimiliki. Berikut adalah data dari kuesioner tersebut.

Tabel 2. Gambaran Kepuasan Hidup Partisipan Penelitian

Kategori	Persentase
Sangat Rendah	4.2
Rendah	12.7
Sedang	35.2
Tinggi	29.4
Sangat Tinggi	18.5

Berdasarkan pemaparan tabel di atas, dapat diketahui bahwa partisipan penelitian memiliki tingkat kepuasan hidup yang berada di tingkat sedang mengarah ke tinggi. Hal ini terlihat dari jumlah persentase yang berbeda antara lansia yang memiliki kepuasan hidup tinggi dan sangat tinggi serta rendah dan sangat rendah. Persentase dominan berada dalam taraf sedang, namun jika dilihat *skewness* (derajat kemiringan kurva normal) dari data yang ditemukan, maka dapat diketahui bahwa lansia yang tingkat kepuasannya berada di

taraf sedang pun cenderung berada di kisaran sedang mengarah ke tinggi.

Selain pemaparan terkait kepuasan hidup, peneliti juga melakukan analisis atas jawaban dari wawancara yang dilakukan. Proses analisis dimulai dengan mengumpulkan respon jawaban, mengelompokkan berdasarkan tema-tema yang muncul dari respon tersebut, lalu dibuat kategori berdasarkan beberapa tema. Gambaran proses analisis dapat terlihat dalam tabel 3.

Tabel 3. Contoh Analisis Respon Partisipan

Contoh Respon Partisipan	Pengelompokan Tema	Kategori
"Bisa terus sehat, gak sakit"	Menjalani hidup dengan sehat	Kesehatan
"Nyidang maturan gen suba puas dah"	Dapat menjalani ibadah	Religiusitas
"Kaya-raya, men apalagi yang dicari?"	Keadaan ekonomi yang berkecukupan	Sosial-ekonomi
"Saya bisa bersyukur aja dikasih segini ya terima aja gek"	Mengucap Syukur	Religiusitas
"Ya cukup lah, cukup udah bisa makan, maturan gen be ucap syukur."	Mengucap Syukur	Religiusitas

Kepuasan hidup ditentukan dari pemenuhan kebutuhan psikologis dasar yang dimiliki (Ryan, Huta & Deci, 2013). Jika seseorang mencapai

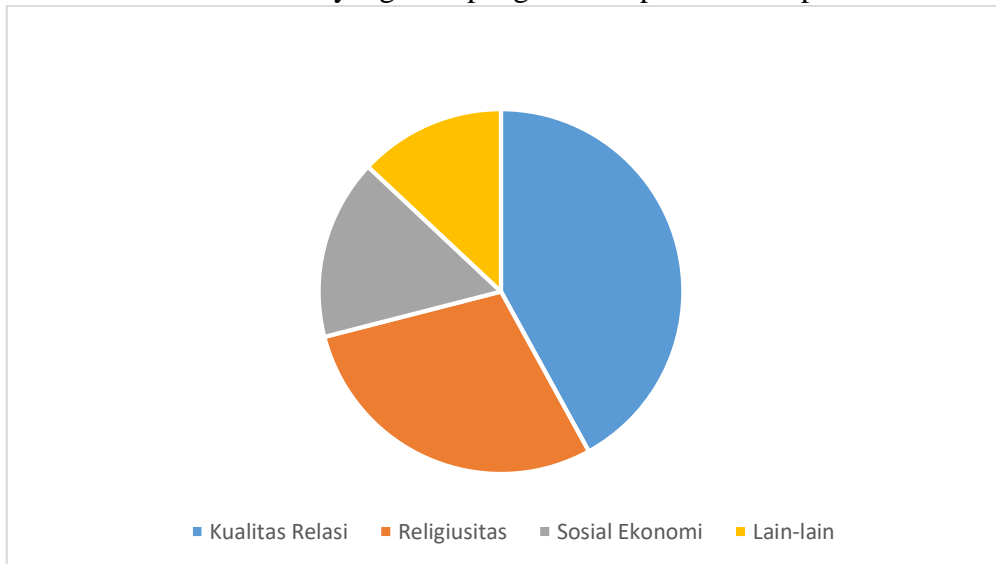
kepuasan dalam memenuhi, maka orang tersebut akan mengalami perkembangan yang optimal, memiliki integritas dan mencapai kesejahteraan psikologis.

Sebaliknya, jika kepuasan akan pemenuhan kebutuhan psikologis dasar itu gagal dicapai, maka orang tersebut akan mengalami gangguan dalam perkembangan diri, integritas dan sulit mencapai situasi sejahtera secara psikologis.

Kepuasan hidup dapat dibagi menjadi kepuasan dengan berbagai area dari kehidupan seperti rekreasi, cinta, pernikahan, persahabatan dan sebagainya (Diener,1999). Penjabaran ini tidak didukung oleh komponen atau

faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup. Karena dinilai sangat subjektif, pengukuran kepuasan hidup juga dapat dilakukan dengan pertanyaan terbuka dan diukur secara kualitatif. Selain itu, beberapa alat ukur yang telah diuji kesahihannya dapat digunakan untuk mengukur konstruk ini. Dalam penelitian ini, kedua cara yang dikemukakan oleh Diener diterapkan untuk mengeksplorasi kepuasan hidup lansia di Bali.

Gambar 1. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kepuasan Hidup Lansia di Bali



Beberapa respon lain dari lansia mencakup kategori kesehatan, budaya, pencapaian, dan beberapa kategori lainnya yang tidak dibahas dalam penelitian ini. Faktor pendukung yang termasuk kategori kesehatan sesuai dengan penelitian yang dilakukan Sucipto (2017). Penelitian tersebut menguji pengaruh kesehatan dan pekerjaan terhadap kepuasan hidup lansia. Berdasarkan uji statistika yang dilakukan, kesehatan ditemukan memiliki pengaruh yang lebih besar bagi kepuasan hidup jika dibandingkan dengan pekerjaan. Dalam penelitian ini respon yang banyak muncul adalah

terkait kemandirian dalam beraktivitas. Hidup sehat berarti dapat melakukan aktivitas selayaknya orang di usia produktif. Harapan lansia ini yang perlu mendapat penanganan lebih lanjut. Penerimaan diri terkait penurunan fisik yang dialami ketika menginjak usia lanjut juga diperlukan untuk mendukung kesehatan mental.

Kualitas relasi

Kategori yang dominan dari respon lansia adalah terkait relasi. Relasi yang dimaksudkan adalah mencakup relasi dengan pasangan, keluarga, teman sejawat, dan aktivitas bersama dengan

orang lain. Lansia akan merasa hidupnya terpuaskan apabila mereka memiliki relasi yang tidak cukup menghitung jumlah saja, namun dapat dihitung berkualitas. Jadi, walaupun lansia terlihat tinggal bersama keluarga, memiliki banyak relasi pertemanan, belum tentu Ia memiliki relasi yang berkualitas dan kepuasan hidupnya meningkat.

Peran interaksi sosial terhadap kepuasan hidup telah diteliti oleh Fitriyadewi dan Suarya (2016). Interaksi sosial ditemukan dapat memberikan pengaruh pada kepuasan hidup lansia. Lebih lanjut ditekankan pada penelitian ini bahwa kualitas dari interaksi pun bermakna bagi lansia. Lansia akan lebih merasa puas dalam hidupnya jika mendapatkan relasi yang berkualitas terutama dengan anggota keluarganya. Relasi yang berkualitas dapat diperoleh dengan berbincang, pergi beraktivitas di luar rumah, makan bersama, dan beribadah bersama. Untuk anggota keluarga yang lebih muda, saat memberikan petunjuk juga merupakan interaksi yang berkualitas bagi lansia. Hal ini juga yang dikeluhkan lebih lanjut oleh lansia terutama terkait generasi muda yang dianggap sulit untuk duduk dan mendengar lansia berbicara karena sibuk dengan *gadget*. Bahasan ini bisa diteliti lebih lanjut terutama terkait pandangan lansia terhadap teknologi, interaksi sosial yang berkualitas bagi lansia yang tinggal sendiri atau jauh dari keluarganya.

Religiusitas

Faktor dominan kedua adalah terkait religiusitas. Respon yang banyak keluar adalah terkait melakukan ritual agama dan bersyukur. Saat berhasil melakukan ritual agama secara mandiri, lansia akan merasakan kebanggaan dan kepuasan sehingga mereka akan lebih bersemangat. Berkebalikan dengan hal

tersebut, beberapa lansia yang tidak dapat lagi mempersiapkan ritual agamanya sendiri akan merasa rendah diri, tidak berguna, dan semakin menarik diri dari lingkungan. Hal ini erat kaitannya dengan kepuasan hidup mereka yang nantinya menurun. Selain pelaksanaan ritual agama, rasa syukur yang terus dipanjatkan akan kehidupan yang dijalani juga sangat berpengaruh pada kepuasan hidup lansia. Menurut partisipan lansia, bersyukur dengan kehidupan yang dimiliki adalah faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup. Belum ada penelitian yang menghubungkan religiusitas lansia di Bali dengan kepuasan hidup. Topik ini pun perlu dikembangkan lebih dalam penelitian selanjutnya.

Temuan tentang religiusitas sebagai salah satu faktor pendukung kepuasan hidup pada lansia di Bali merupakan temuan yang menunjukkan kearifan budaya lokal yang erat dengan pelaksanaan ritual agama. Hal ini berbeda dengan temuan Pornamasari (2016) yang meneliti tentang kebahagiaan dan partisipasi dalam aktivitas keagamaan. Kebahagiaan ditemukan punya kontribusi yang minim (17%) dalam menentukan kebahagiaan lansia. Penelitian tersebut dilakukan di luar Bali dengan latar belakang budaya dan ritual keagamaan yang juga berbeda. Topik ini juga dapat dikembangkan lagi menjadi penelitian yang mencoba melihat kontribusi religiusitas terhadap kepuasan hidup pada lansia dalam konteks masyarakat Bali.

Penelitian lain yang membahas religiusitas mengambil fokus konsep diri dan memakai kepuasan hidup sebagai variabel lainnya (Asih, Yuliadi, & Karyanta, 2015). Penelitian itu menjabarkan hubungan antara konsep diri dan kepuasan hidup yaitu semakin besar konsep diri maka semakin besar juga tingkat kepuasan hidup yang

dimiliki. Hal ini sejalan dengan religiusitas. Semakin tinggi tingkat religiusitas lansia, maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidupnya.

Sosial ekonomi

Kepuasan hidup juga sangat dipengaruhi status sosial ekonomi yang terjadi pada hidup lansia. Penurunan ekonomi yang drastis setelah pensiun dapat membuat lansia mengalami penurunan kepuasan hidup. Oleh karena itu, pada masa pra pensiun, diperlukan pelatihan untuk mempersiapkan seseorang baik secara psikologis maupun finansial. Berdasarkan respon yang keluar dari partisipan, lansia tidak menuntut keadaan ekonomi yang sangat tinggi, namun lebih ke arah pemenuhan kebutuhan sehari-hari yang tercukupi. Selain itu, status sosial juga dianggap sebagai faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup.

Lansia dengan perubahan status sosial (contoh : dari pekerja menjadi pengangguran) dapat menurunkan juga harga diri yang dimiliki. Penurunan harga diri dapat berakibat buruk bagi diri lansia, yaitu mengalami depresi, mengurung diri, hingga melakukan bunuh diri (Sholihah & Mamnu'ah, 2011). Lebih lanjut dijelaskan bahwa lansia yang mengalami harga diri buruk juga akan lebih mudah untuk mengalami penurunan fisik dan kognitif. Lansia dengan harga diri rendah juga akan rentan mengalami masalah kesehatan dan memiliki indikasi menarik diri dari keluarga dan lingkungan. Harga diri dapat berubah karena perubahan status sosial yang belum dapat diterima oleh orang di usia lanjut. Harga diri pada lansia merupakan topik yang dapat diteliti lagi terutama terkait dengan kepuasan hidup yang dimiliki oleh lansia.

Simpulan

Partisipan penelitian yang mewakili lansia di Bali memiliki tingkat kepuasan hidup yang mayoritas berada pada taraf tinggi. Faktor yang mempengaruhi adalah adanya dukungan sosial, terutama dari keluarga. Budaya masyarakat Bali yang masih mengajak orang tua untuk tinggal bersama membuat kesepian yang dialami lansia berkurang dan kepuasan hidupnya meningkat. Di sisi lain, dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya kurang ditemukan pada partisipan. Partisipan yang menyatakan puas dengan kehidupan tidak hanya partisipan yang tinggal bersama keluarga atau pasangan, namun adapula lansia yang melaporkan tetap puas dengan kehidupannya saat tinggal seorang diri. Fakta yang berbeda dengan teori ini yang menggerakkan peneliti untuk mengukur dan mengaitkan rasa kesepian dengan kepuasan hidup. Dalam konferensi, topik inilah yang peneliti angkat sebagai bahasan yang perlu untuk dikembangkan lebih lanjut.

Selain faktor kesepian, faktor lainnya yang ditemukan menarik dalam penelitian ini adalah religiusitas dan rasa bersyukur. Faktor ini banyak menjadi respon lansia yang merasa puas dengan kehidupannya. Dalam tahap perkembangan, lansia lebih banyak melakukan kegiatan yang meningkatkan religiusitas setelah masa pensiun. Hal ini sejalan dengan temuan peneliti bahwa lansia merasakan lebih tenang apabila telah melakukan ritual agama atau kegiatan religiusitas lainnya. Religiusitas pada lansia di Bali juga menarik untuk diteliti lebih lanjut secara mendalam untuk melihat makna dari setiap ritual kepercayaan yang dilakukan dan bagaimana hal tersebut dapat memengaruhi kepuasan hidup lansia.

Pustaka Acuan

- Asih, N. S., Yuliadi, I., & Karyanta, N. A. (2015). Hubungan antara konsep diri dan religiusitas dengan kepuasan hidup pada lansia di desa rendeng kabupaten kudu. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 4(1 Jun).
- Budiasih, I.N. (2014). Metode grounded theory dalam riset kualitatif. *Jurnal ilmiah akuntansi dan bisnis*, 9(1), 19-27.
- Compton, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. USA: Thomson Wadsworth.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2003). *Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life*. Diunduh pada 18 April 2018 dari <http://arjournals.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056?cookieSet=1&journalCode=psych>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Fitriyadewi, W. L., & Suarya, S. K. (2016). Peran interaksi sosial terhadap kepuasan hidup lansia. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 332-341.
- Glaser, B.G., Strauss, A.L. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. New Brunswick: Aldine Transaction.
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika
- Kelley, K., Clark, B., Brown, V., & Sitzia, J. (2003). Good practice in the conduct and reporting of survey research. *International Journal for quality in health care*, 15(3), 261-266.
- Maddux, J.E. (2018). *Subjective well-being and life satisfaction*. New York: Taylor&Francis
- Papalia, D.E., Sterns, H.L., Feldman, R.H., & Camp, C.J. (2007). *Adult development and aging: 3rd ed.* New York: McGraw-Hill.
- Pornamasari, R.D. (2016). *Kebahagiaan (Happiness) pada lansia muslim ditinjau dari partisipasi dalam aktivitas keagamaan* (Unpublished bachelor's thesis). Universitas Muhammadiyah, Surakarta, Indonesia.
- Pradnyandari, N.K.D., & Diniari, N.K.S. (2014). *Perbandingan kejadian dan status depresi lansia yang tinggal bersama keluarga dengan yang tinggal di panti sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali*. Retrieved May 24th 2018, from <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/9813>
- Ramdani, R. (2016). Kontribusi Kecerdasan Spiritual dan Dukungan Keluarga Terhadap Kepuasan Hidup Lansia Serta Implikasinya Dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 2(2).
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2013). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. In *The*

- exploration of happiness* (pp. 117-139). Springer Netherlands.
- Ryan, R. M., Patrick, H., Deci, E. L., & Williams, G. C. (2008). Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on self-determination theory. *European Health Psychologist, 10*(1), 2-5.
- Santrock, J. W. (2008). *Life-span development: Perkembangan masa hidup*. Jakarta : Erlangga.
- Sena, I.W. (2010). *Implementasi konsep gaya hidup dalam meningkatkan toleransi kehidupan umat beragama di Bali*. Retrieved Dec 18th 2018 from <http://sim.ihdn.ac.id/app-assets/repo/repo-dosen-121802010034-16.pdf>
- Sholihah, H., & Mamnu'ah, M. A. (2011). *Pengaruh Life Review Therapy Terhadap Tingkat Harga Diri pada Lansia di Tejakusuman Notoprajan Ngampilan Yogyakarta* (Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta).Subdirektorat Statistik Demografi. (2015). *Profil penduduk Indonesia hasil SUPAS*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Sucipto, S., & Rinawati, F. (2017). Pengaruh Kesehatan dan Pekerjaan Terhadap Kepuasan hidup pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Balowerti Kota Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan, 5*(2), 103-105.
- VandenBos, G. (2007). *American psychological association dictionary of psychology*. USA: APA.
- Weiten, W. (2010). *Psychology themes and variations: Eighth edition*. USA: Wadsworth.
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology (3rd ed.)*. New York: McGraw Hills.