

Mindfulness Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia

Rini Astika Sari, Alma Yulianti

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
email: alma.yulianti@uin-suska.ac.id

Abstrak

Lanjut usia merupakan fase terakhir dalam kehidupan manusia yang ditandai dengan terjadinya penurunan pada aspek fisik, sosial, dan psikologis. Terjadinya penurunan dapat berpengaruh pada kualitas hidup. Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup adalah mindfulness. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan mindfulness dengan kualitas hidup lanjut usia di Kelurahan Tuah Karya, Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lanjut usia di kelurahan Tuah Karya, Pekanbaru. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 65 orang lanjut usia. Penentuan subjek penelitian dilakukan dengan dua tahap, pertama menggunakan teknik cluster sampling, cluster penelitian ditentukan dengan mengundi 176 RT, kemudian subjek ditentukan dengan teknik purposive sampling. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala mindfulness dan skala kualitas hidup dari WHOQOL-BREF. Hasil analisis data menggunakan korelasi product moment menunjukkan nilai korelasi (r) sebesar .527, $p < 0,01$, artinya ada hubungan positif antara mindfulness dan kualitas hidup pada lanjut usia di Kelurahan Tuah Karya, Pekanbaru.

Kata kunci: *mindfulness, kualitas hidup, lanjut usia*

Mindfulness and Quality of Life in Late Adulthood

Abstract

Late adulthood is the last phase in human life characterized by a decrease in physical, social, and psychological aspects. The occurrence of a decline can affect the quality of life. One of the factors that affect the quality of life is mindfulness. This study aims to determine the relationship of mindfulness with the quality of life of elderly in Tuah Karya Village, Pekanbaru. Population in this research is all late adulthood in Tuah Karya Village, Pekanbaru. Subjects in this study amounted to 65 elderly people. Determination of research subjects conducted in two stages, first using cluster sampling technique on 176 RT, then using purposive sampling with quality of life WHOQOL-BREF scale and mindfulness scale. The result of data analysis using product moment correlation shows correlation value (r) equal to .527, $p < 0,01$. This means a positive relationship between mindfulness and quality of life in the elderly in Tuah Karya Village, Pekanbaru.

Keywords : *mindfulness, quality of life, late adulthood*

Pendahuluan

Kualitas hidup lanjut usia merupakan suatu komponen yang kompleks, mencakup usia harapan hidup, kepuasan dalam kehidupan, kesehatan psikologis dan mental, fungsi kognitif, kesehatan dan fungsi fisik, pendapatan, kondisi tempat tinggal, dukungan sosial dan jaringan sosial (Sutikno 2011)

Kualitas hidup pada lanjut usia menggambarkan fase kehidupan yang dimasuki lanjut usia. Kualitas hidup individu yang satu dengan yang lain akan berbeda, hal itu tergantung pada definisi atau interpretasi masing-masing individu tentang kualitas hidup yang baik. Kualitas hidup yang tinggi meng-

gambarkan bahwa individu memasuki fase integritas dalam tahap akhir hidupnya, begitu juga dengan kualitas hidup yang rendah berdampak pada keputusan yang dialami oleh lanjut usia. kualitas hidup juga berkaitan erat dengan kebahagiaan, kepuasan hidup dan kesejahteraan subjektif yang saling berhubungan satu dan lainnya. Kualitas hidup juga dikaitkan dengan lingkungan yang nyaman, usia dan kesehatan individu secara menyeluruh yang dipandang sebagai komponen dari kualitas hidup (Phillips, 2006).

Menjaga kualitas hidup yang baik pada lanjut usia sangat dianjurkan dalam kehidupan sehari-hari. Hidup lanjut usia yang berkualitas merupakan kondisi fungs-

sional yang optimal, sehingga mereka dapat menikmati masa tuanya dengan bahagia dan dapat berguna. Ini seperti yang dikemukakan oleh Sutikno (2011) bahwa hidup lanjut usia yang berkualitas merupakan kondisi fungsional lanjut usia pada kondisi optimal, sehingga mereka bisa menikmati masa tuanya dengan penuh makna, membahagiakan dan berguna. Dalam kenyataannya, tidak semua individu yang berusia lanjut memiliki kualitas hidup yang baik.

Berkualitas atau tidaknya hidup lanjut usia menurut Doblhammer dan Scholz (2010) berkaitan dengan kesadaran lanjut usia terhadap masalah kesehatan dan kebiasaan hidup sehat yang tepat. Karena kesadaran itu sendiri berkaitan erat dengan penurunan stress dan peningkatan kualitas individu (Fitria, 2015).

Lanjut usia harus bisa menyesuaikan diri dan menerima segala perubahan yang terjadi dalam tubuhnya, baik itu perubahan fisik dan perubahan psikologis. penerimaan ini bisa dilakukan oleh lanjut usia dengan menyadari dan lebih peka dengan segala perubahan tersebut, seperti kesadaran akan udara yang masuk dan mengalir dalam tubuh, kesadaran akan indra dan organ yang ada dalam tubuh, inilah yang disebut dengan mindfulness (Fitri, 2015).

Menurut Kabat-Zinn (1982) salah satu peneliti dari Universitas Massachusetts Medical School, mindfulness adalah sumber internal yang sudah ada dalam diri kita agar mampu mentransformasi diri dalam berelasi dengan stress, emosi, penderitaan dan sakit. Penelitian yang dilakukan Kabak-Zinn (1982) mengungkap mindfulness secara efektif mengurangi simtom pada gangguan sakit kronis, depresi, gangguan kecemasan, penyalahgunaan obat, gangguan makan dan kondisi kesehatan lain pada berbagai subjek, termasuk lanjut usia. Mengacu pada pengertian mindfulness yang dikemukakan di atas, maka seyogyanya para lanjut usia yang mindfulness akan memiliki kualitas hidup yang baik. Pada lanjut usia, mindfulness merupakan keadaan dimana seseorang berada dalam keadaan sadar terjaga (awareness) dan mampu meningkatkan fokus perhatian pada

perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya. Baik itu perubahan fisik, psikologis dan sosial. Dengan kesadaran diri yang tinggi lanjut usia mampu memasuki fase integritas dalam kehidupannya. Seperti yang dikemukakan oleh Erikson (Crain, 2007) fase integritas mencakup “perasaan bahwa terdapat sebuah suratn bagi hidupnya dan penerimaan atas suratn tersebut, sebuah siklus hidup yang harus terjadi dan niscahnya yang tidak ada yang bisa menggantikannya”. Kesadaran diri (awareness), perhatian (attention) dan penerimaan (acceptance) merupakan komponen utama dari mindfulness.

Ketika lanjut usia mampu terlibat secara penuh dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya, baik itu perubahan fisik, psikologis, sosial dan lanjut usia mampu menerima perubahan-perubahan tersebut, maka lanjut usia tersebut berada dalam keadaan mindfulness yang akan menghasilkan energi bagi lanjut usia. Kebanyakan lanjut usia sering kali mengabaikan hal-hal di sekitar mereka karena menganggap hal itu akan menambah stres dan membuat mereka semakin kelelahan. Tetapi yang membuat stres sebenarnya bukanlah itu, lebih kepada segala evaluasi yang bersifat negatif, misalnya ketika lebih suka mengeluh terhadap banyak hal atau terlalu khawatir dengan perubahan yang terjadi pada dirinya. Penelitian ini dianggap penting untuk dilakukan peneliti karena meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia dan kualitas hidup menjadi masalah yang teramat penting dalam menangani masalah lanjut usia. hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “terdapat hubungan antara mindfulness dengan kualitas hidup pada lanjut usia. Semakin tinggi mindfulness, maka semakin tinggi kualitas hidup lanjut usia”.

Metode

Subjek

Populasi penelitian ini adalah seluruh lanjut usia yang bertempat tinggal di Kelurahan Tuah Karya, Pekanbaru dan Subjek pada penelitian ini adalah lanjut usia yang memenuhi kriteria yang tinggal di 10 RT dari 176 RT yang terdapat di Kelurahan Tuah Karya, kota

Pekanbaru.

Teknik sampling yang digunakan adalah cluster sample (*area sampling*) yaitu teknik sampling daerah yang digunakan untuk menentukan sampel bila objek yang akan diteliti atau sumber data sangat luas (Sugiono, 2016), sehingga 10 RT area penelitian ditentukan dengan cara undian. Karena subjek yang akan diteliti harus memenuhi kriteria yang telah ditentukan, maka pengambilan sampelnya menggunakan *purposive sampling*. *Purpose sampling* yaitu pengambilan sampel yang digunakan dengan menentukan kriteria khusus terhadap sampel. Sampel yang akan diambil berasal dari cluster/tempat yang telah ditentukan, yaitu 10 RT yang telah ditentukan dengan cara undian dari 176 RT yang terdapat di Kelurahan Tuah Karya, Pekanbaru. Selanjutnya diambil sampel yang memenuhi kriteria tertentu.

Adapun kriteria dari subjek penelitian, yaitu:

1. Individu dengan usia 60 tahun keatas, karena menurut WHO (2010) batasan lanjut usia yang ditetapkan adalah seseorang yang telah berusia 60 tahun lebih
2. Mampu berkomunikasi
3. Tinggal bersama keluarga

Pengukuran

Data penelitian didapatkan dari instrumen penelitian yang digunakan peneliti sebagai alat bantu dalam mengumpulkan data penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala psikologi. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kualitas hidup WHOQOL-BREF yang dimodifikasi dan skala *mindfulness* yang dimodifikasi dari *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS).

Analisis data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik perhitungan *product moment* oleh pearson. Dengan menggunakan bantuan komputerisasi dengan aplikasi program SPSS-*Statistical Product And Service Solutions* 18.0 For Windows.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara mindfulness dengan kualitas hidup lanjut usia di Kelurahan Tuah Karya Pekanbaru, dengan r sebesar .527 dan probabilitas $p < 0.01$ yang berarti hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif mindfulness dengan kualitas hidup, semakin tinggi mindfulness maka semakin tinggi pula kualitas hidup lanjut usia, sebaliknya semakin rendah mindfulness maka semakin rendah pula kualitas hidup lanjut usia.

Sumbangsih keseluruhan yang diberikan oleh variabel mindfulness terhadap variabel kualitas hidup pada lanjut usia dapat dilihat pada nilai R Squared sebesar .278 yang artinya sumbangsih yang diberikan oleh mindfulness terhadap kualitas hidup pada lanjut usia sebesar 27.8%, sedangkan sisanya sebesar 72.2% dipengaruhi oleh faktor lain.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima terdapat hubungan yang signifikan antara mindfulness dengan kualitas hidup lanjut usia di Kelurahan Tuah Karya Pekanbaru, penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif mindfulness dengan kualitas hidup, semakin tinggi mindfulness maka semakin tinggi pula kualitas hidup lanjut usia, sebaliknya semakin rendah mindfulness maka semakin rendah pula kualitas hidup lanjut usia. Penelitian ini sesuai dengan pendapat Carmody dan Bear (2007) menunjukkan bahwa mereka yang mindfulness mampu untuk menurunkan distress dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu yang mengalami gangguan fisik dan psikis. Mindfulness dapat menyeimbangkan dan meningkatkan fungsi psikologis. Lanjut usia yang mindfulness akan menerima segala perubahan yang terjadi dalam hidupnya tanpa respon berlebihan terhadap segala perubahan fisik maupun psikis yang terjadi.

Lanjut usia yang Mindfulness tinggi akan lebih peka terhadap perubahan-peruba-

han yang terjadi pada dirinya, baik itu perubahan pemikiran, perasaan dan sensasi. Perubahan-perubahan tersebut tidak lah menjadi sumber stress, namun dengan lebih memperhatikan perubahan-perubahan yang terjadi lanjut usia akan lebih menikmati perubahan tersebut. tingginya mindfulness menyebabkan meningkatnya ke-empat dimensi kualitas hidup pada lanjut usia, yaitu; kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial dan lingkungan.

Lanjut usia yang dapat Lanjut usia harus bisa menyesuaikan diri dan menerima segala perubahan yang terjadi dalam tubuhnya, baik itu perubahan fisik dan perubahan psikologis berdampak positif terhadap status kesehatan fisik dan psikisnya. Sebaliknya jika lanjut usia tidak mampu meghadirkan kesadaran dalam setiap pengalaman hidupnya dan tidak dapat menerima setiap keadaan hidupnya akan berefek negatif pada kesehatan fisik dan psikis lanjut usia. begitu juga menurut penelitian Kabat-Zinn (1982) mindfulness adalah sumber internal yang sudah ada dalam diri individu agar mampu mentransformasi diri dalam berelasi dengan stress, emosi, penderitaan dan sakit. Penelitian ini mengungkapkan mindfulness secara efektif mengurangi simtom pada gangguan sakit kronis, depresi, gangguan kecemasan, penyalahgunaan obat, gangguan makan dan kondisi kesehatan lainnya pada berbagai subjek, termasuk lanjut usia.

Kesimpulan

Terdapat hubungan yang positif antara mindfulness dengan kualitas hidup lanjut usia. Artinya semakin tinggi mindfulness lanjut usia maka kualitas hidup semakin tinggi. Sebaliknya semakin rendah mindfulness lanjut usia maka kualitas hidup semakin rendah.

Daftar Pustaka

Afandi, N., A., (2007) pelatihan meditasi mindfulness terhadap penurunan tingkat kecemasan survivor gempa bumi bantu. Tesis. Fakultas Psikologi. Pascasarjana Universitas Gadjah

Mada Yogyakarta.

- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Atkison. (1999). *Pengantar psikologi*. Jakarta: Erlangga
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Agung, I., M., Elfida, D., dkk. (2012) *Pedoman Penulisan Skripsi*. Pekanbaru: Fakultas Psikologi.
- Agrina, Putra, I. P., UtAMI, G. T., (2014) *Perbandingan kualitas lansia di panti sosial trensa werdha dengan lansia di keluarga*. Jom psik. Vol.1 no. 2
- Barayon, N., Ririanty, M., & Yulianti, A. (2014). *Perbandingan kualitas hidup lansia yang tinggal di komunitas dengan di pelayanan sosial lanjut usia*. E-jurnal pustaka kesehatan. Vol.2, no. 1.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Devins, G. (2004). *Mindfulness: A proposed operational definition*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. doi:10.1093/clipsy.bph077
- Bishop, S. R. (2002). *What do we really know about mindfulness-based stress reduction?* *Psychosomatic Medicine*, 64, 71–84.
- Berk, Laura, E., (2012). *Defelopment Lifespan: dari dewasa awal sampai menjelang ajal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik .(2014). *Data Penduduk : berdasarkan umur*. Pekanbaru
- Badan Pusat Statistik .(2016). *Jumlah lanjut usia menurut jenis kelamin*. Pekanbaru
- Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848. Pub Med doi:10.1037/0022-

- 3514.84.4.822
- Brown, K.W., & Ryan, R.M. 2004. Peril and promise in defining and measuring mindfulness : Observation from experience. *Clinical Psychology : Science & Practice*, Vol. 11, No. 3, 243-248.
- Bungin, B., (2008). Metode penelitian kuantitatif. Jakarta: Kencana.
- Carmody, J & Bear, RA (2007). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, pshychological sytoms and wall-being in a mindfulness based stress reduction program.
- Chatzisarantis, N.L.D., Kee, Y.H., at all (2012) mindfulness, movement control, and attentional focus strategies: effects of mindfulness on postural balance task. *Journal of sport & exercise psychology*. 34, 561-579
- Ciarrochi, dkk (2010) Psychological Flexibility As A Mechanism Of Change In Acceptancand Commitment Therapy. School Of Psychology, University Of Wollongong.
- Damasio, A. (2000). *The Feeling of What Happens : Body and Emotion in the Making of Consciousness*. New York : Harcourt Brace and co.
- Doblhammer & Scholz. (2010). Ageing, Care Need and Quality of Life. Germany Vs Research
- Fitri, A.R., & Raudhatussalamah. (2012). Psikologi kesehatan. Pekanbaru: Al-Mujtahadah Press.
- Fitria, Yuli (2015). pengaruh pelatihan kesadaran ilahiyah untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada lanjut usia di panti sosial tresna werdha unit budi luhur. Yogyakarta. Universitas Ahmad Dahlan
- Hardianti, Handini. (2011). Pengaruh Sense Of Humor Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia Pensiunan Di Kota Malang. Universitas Brawijaya Malang
- Herwana, Elly & Yenny (2006). Prefelensi Penyakit Kronis Dan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia Di Jakarta Selatan. Bagian Farmakologi Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti. Vol. 25.4, 164-171
- Hirmaningsih, & Mukhlis. (2012). Teori-teori psikologi perkembangan. Pekanbaru: Psikologi Press.
- Hurlock, E. B. (2002). Psikologi perkembangan. (diterjemahkan oleh: Istiwidayanti & Soedjarwo). Jakarta: Erlangga
- Jahja, Yidrik (2011). Psikologi Perkembanga. Jakarta: Kencana
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.
- Kartinah & Sudaryono. (2008). Masalah Psikososial Pada Lanjut Usia. *Berita Ilmu Keperawatan*. ISN 1979-2697, Vol. I. No. 1, 93-96.
- Kemenkes RI. (2013). Buletin Jendela "Data Dan Informasi Kesehatan".
- Kemenkes RI. (2014). Info datin "situasi dan analisis lanjut usia". Jakarta
- Kee, Y. H., Kong. P. W., at all (2012) mindfulness, movement control and attentional focus strategies : effects of mindfulness on a posstural balance task. *Journal of sport & exercise psychology*: 34, 561-579
- Khan et. al. (2014). A study on quality of life of elderly population in Bangladesh. *American Journal of Health Research*, 2(4) 152-157
- Lailatushifah, S. N. F., Sulastoyo, P. (2008). mindfulness dan depresi pada remaja putri. Yogyakarta : fakultas psikologi universitas mercu buana.
- Larasati, Tika. (2011). kualitas hidup pada Wanita yang sudah memasuki masa menopause. Laporan penelitian (tidak diterbitkan). Fakultas psikologi. Universitas gunadarma.
- Leonardo, Yohanes (2014). Hubungan mindfulness dengan koping stress.
- Lestari, S., Yusainy, Cleoputri. (2015). Diri Yang Terprovokasi: Pengaruh Mindfulness Terhadap Hubungan Antara

- Ego Depletion Dan Perilaku Agresif. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Brawijaya.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2004). *Positive psychological assessment: a handbook of models and measures*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Martini, W. A., Adyanti, M. G & Indiati, A. (2004). Ciri-ciri kepribadian lansia. Jakarta: Jurnal Psikologi.
- Nawi et. al. (2010). Health and quality of life among older rural people in Purworejo District, Indonesia. *Global Health Action Supplement 2*, DOI 10.3402gha.v3i0.2125
- Nofitri, N., F., M. (2009). *Gambaran kualitas hidup pada penduduk dewasa pada lima wilayah di jakarta*. Jakarta: universitas Indonesia
- Phillips, David. (2006). *Quality of Life*. New York Taylor & Francis Group
- Power, MJ. (2003). *Quality of Life*. In Lopez SJ, Snyder. CR (Eds). *Positive Psychological Assessment A Handbook of Models and Measures*. Washington, DC American Psychological Association.
- Pradono, J., Sari., P., Hapsari., D. (2009) kualitas hidup penduduk indonesia menurut international Classification of functioning, disability and health (IC F) dan faktor-faktor yang mempengaruhinya (Analisis Lanjut Data RISKESDAS 2007). JAKARTA: Pusat Penelitian Dan Pengembangan Ekologi Dan Status Kesehatan Jakarta
- Prayitno, Suhargo. (1999). Penduduk lanjut usia: tinjauan teori, masalah dan implikasi kebijakan. *Mayarakat, kebudayaan dan politik* vol.12. no. 4, 45-50.
- Pucci, Gabrielle., Reis, Rodrigo S., Rech, Cassiano R., Hallal, Pedro C. (2012). *Quality of Life and Physical Activity Among Adults Population-Based Study in Brazilian Adults*. Springer Scienc
- Purwaningsih, Puji., Widodo, G.G. (2013). Pengaruh meditasi terhadap kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi di unit rehabilitasi sosial wening war doyo ungaran kabupaten se marang. *Jurnal keperawatan wedikal bedah*. Vol.1.no.2, 111-118
- Purwaningsih, P., Widodo, G. G. (2013). Pengaruh meditasi terhadap kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi di unit rehabilitasi sosial wening wardoyo ungaran kabupaten semarang. *Jurnal keperawatan medical bedah* : vol. 1, no. 2.
- Renwick, Brown & Nagler. (1996). *Quality Of Life In Health Promotion And Rehabilitation Conceptual approaches, Issues, And Applications*. London. SAGE Publication.
- Rubbyana, Urifah (2012). *Hubungan antara Strategi Koping dengan Kualitas Hidup pada Penderita Skizofrenia Remisi Simptom*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal psikologi klinis dan kesehatan mental*. Vol.1
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychological Interactions*. United States Of America : Jhon Willey & Sons Inc.
- Sadli, S. (2010). *Berbeda tetapi Setara*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara
- Santrock, Jhon W,. (2012). *Lifespan development (psikologi perkembangan – terjemahan*. Jakarta: Erlangga
- Sekarwiri, Edesia. (2008). *Hubungan antara kualitas hidup dan sense of commonity pada warga DKI Jakarta yang tinggal di daerah rawan banjir*. Jakarta: universitas Indonesia.
- Setiawan, B. Mara. (2013). *Kesepian Pada Lansia Di Panti Werdhha Sultan Fatah Demak*. Universitas Negri Semarang. Skripsi
- Silent-mindfulness-consciousness (2009) pengertian mindfulness sebagai kualitas kesadaran diri
- Solso, Robert. L. et al. (1998). *Psikologi Kognitif*. Jakarta: Erlangga

- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: alfabeta
- Sulastoyo, P., Lailatushifah., S., N., F. (2008). *Mindfulness dan depresi pada remaja putri* Putu Sulastoyo & Siti Noor Fatmah Lailatushifah. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
- Sutikno, E. (2011). Hubungan fungsi keluarga dengan kualitas hidup lansia. Diperoleh tanggal 26 januari 2015 dari <http://www.feprints.uns.ac.id>.
- Wagner, J., Abbot, G., Syretta. (2004) Age related differencess in individual quality of life domains in youth with type 1 diabetic
- World Health Organization (2004). *The World Health Organization Quality Of Life (WHOQOL)-BREF*
- WHO (1996) *WHOQOL-BREF Introduction, Administration, Scoring And Generic Version Of The Assessment*. Program on mental health.
- world health organization WHOQOL-BREF *Quality of Life Assesment. Psychological Medicine*.
- WHO. (2004). *WHO Technical Meeting on Sleep and Health*. Germany WHO
- Yuliati, Amalia.,dkk. (2014). Perbedaan kualitas hidup lansia yang tinggal di komunitas Dengan di pelayanan sosial lanjut usia (the different of quality of life among the elderly who living at Community and social services). Bagian epidemiologi dan biostatistika kependudukan, fakultas kesehatan masyarakat. *Jurnal pustaka kesehatan, . Vo.1. No.1*