Science and Education Journal
Vol 5 No 2 (2026)
E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Pengaruh Physical Activty Dan Psychological Well-Being Terhadap Lonelines Pada Lansia Di Gereja GPIB Di Surabaya

Daniel Julian M.N.E[1], Miftakhul Jannah[2], Damajanti Kusuma Dewi[3]
[123]Prorgram Studi Magister Sains Psikologi, Universitas Negeri Surabaya,
danieljulian770@gmail.com

Abstrak

Pengaruh *Physical Activity* dan *Psychological Well-Being* terhadap *Lonelines* pada lansia di gereja GPIB di kota Surabaya. Kesepian sendiri didefinisikan sebagai perasaan subjektif yang tidak menyenangkan yang diakibatkan dari kesenjangan antara hubungan social yang diharapkan dengan yang dimiliki. Aktiivtas fisik, baik individu maupun kelompok, dipandang dapat mengurangi rasa kesepian melalui peningkatan interaksi social, perbaikan suasana hati, dan peningkatan efikasi diri. Sementara itu, kesejahteraan psikologis, yang mencakup dimensi seperti hubungan positif dengan orang lain dan penerimaan diri, berperan sebagai factor pelindung terhadap kesepian. Melalui kerangka teori kognitif social dan teori identitas social, penelitian ini berhipotesis bahwa aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis berkorelasi negative secara signifikan dengan kesepian pada lansia. Sampel pada penelitian ini berjumlah 110 lansia yang dipilih menggunakan Teknik purposive sampling berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tiga instrument psikologi yaitu skala aktivitas fisik, skala Psychological well-being, dan skala Lonelines yang telah melalui beberapa tahapan uji asumsi klasik. Hasil dari uji tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh secara signifikan terhadap loneliness, hasil menunjukkan bahwa sebanyak 97,2% variasi loneliness dapat dijelaskan oleh aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis, sedangkan 2,8% dipengaruhi oleh factor lain yang diluar penelitian. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran kedua variabel tersebut dalam mitigasi kesepian lanisa, khususnya dalam konteks komunitas social.

Kata Kunci: *Aktivitas Fisik, Kesejahteraan Psikologis, Kesepian, Lanjut Usia*

Abstract

This study examines the influence of physical activity and psychological well-being on loneliness among the elderly at GPIB churches in Surabaya. Loneliness is defined as an unpleasant subjective feeling resulting from a discrepancy between desired and actual social relationships. Physical activity whether individual or group based is considered capable of reducing loneliness by enhancing social interaction, improving mood, and boosting self-efficacy. Meanwhile, psychological well-being, which encompasses dimensions such as positive relationships with othersand self-acceptance, acts as a protective factor against loneliness. Drawing on social cognitive theory and social identity theory, this study hypothesizes that physical activity and psychological well-being are significantly negatively correlated with loneliness among the elderly. The study sample consisted of 110 elderly individuals selected by purposive sampling based in established criteria. Data collection utilized three psychological instruments; the Physical Activity scale, the Psychological Well-Being scale, and Lonelines scale, all of which underwent classical assumption testing. The results indicate that both physical activity and psychological well-being have a significant impact on loneliness; specifically, 97,2% of the variation in loneliness can be explained of the variation in loneliness can be explained by physical activity and psychological well-being, while the remaining 2,8% is attributed to factors outside the scope of thisa study. These findings are expected to provide deeper insight into the roles of these two variables in mitigating loneliness among the elderly, particularly.

Keywords: *PhysicalActivty,PsychologicalWell-Being ,Lonelines, Elderly*

Corresponding Author:

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Daniel Julian M.N.E
Universitas Negeri Surabaya, danieljulian770@gmail.com

PENDAHULUAN

Proses penuaan Adalah tahapan alami yang tidak dapat dihindari oleh tiap individu. Sebagian individu yang lanjut usia mendambakan masa senja yang begitu tenang, damai, serta penuh kehangatan dengan keluarga. Namun, pada kenyataannya tidak semua hal yang di inginkan oleh landisa dapat dirasakan secara langsung.

Fenomena yang terjadi saat ini di Indonesa yaitu adanya peningkataan populasi lanjut usia (lansia). Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa lansia telah mencapai 26,82 juta jiwa, atau sekitar dari 9,92% dari total penduduk yang ada di Indonesia. Proyeksi dari BPS sendiri menunjukkan angka ini akan terus bertambah, hingga bisa diperkirakan mencapai 48,19 juta jiwa di tahun 2035 (BPS, 2020). Peningkatan jumlah lansia ini membawa suatu tantangan yang multidimensional, yang Dimana salah satunya merupakan isu tentang kesepian (*lonelines*).

Kesepian pada lansia merupakan masalah serius yang seringkali terabaikan, namun masalah tersebut mempunyai dampak yang signifikan pada Kesehatan fisik serta mental mereka (Cacioppo & Cacioppo, 2018).

Dalam kajian psikologi, konsep kesepian dijelaskan secara mendalam oleh Perlman dan Peplau (1982) mendefenisika sebagai perasaan yang tidak menyenangkan serta muncul dari adanya kesenjangan antara hubungan social yang diharapkan dengan hubungan social yang ada saat ini. Senada dengan hal tersebut penelitian yang dilakukan oleh Peplau, Sears, dan Taylor (1998) menyatakan bahwa kesepian merupakan perasaan yang tidak nyaman ketikan hubungan interpersonal seorang individu terasa kurang erat.

Pada tahun 2010, hasil sensus kependudukan dan perumahan negara Malaysia menunjukkan sekitar 23% dari 2,4 juta lansia mengalami *lonelines* (Mabruroh, 2018). Selain itu juga terdapat data survey yang telah dilakukan oleh *China National comitte on Ageing* yang dimana menunjukkan bahwa sebanyak 51,1% orang tua di negara cina mengalami yang namanya *lonelines*.

Untuk mengatasi atau memitigasi kesepian, aktivitas fisik (*Physical Activity*) diyakini memiliki peran yang sangat penting. Menurut definisi World Health Organization (WHO), aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Thomas, Nelson, & Silverman (2005) lebih lanjut mengartikan aktivitas fisik sebagai segala bentuk pergerakan yang dilakukan dalam konteks pekerjaan, latihan, aktivitas rumah tangga, transportasi, dan rekreasi.

Selain aktivitas fisik, kesejahteraan psikologis *(psychological well-being*) juga merupakan pilar yang fundamental dalam kualitas hidup lansia dan penangkal yang kuat terhadap kesepian. Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* adalah istilah yang menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. Ryff mengemukakan enam dimensi utamanya: penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Berbagai penelitian terdahulu telah menguatkan hubungan antara ketiga variabel ini. Sebuah meta-analisis oleh Smith et al. (2019) menemukan bahwa intervensi berbasis aktivitas fisik secara signifikan mengurangi tingkat kesepian pada populasi lansia. Lebih lanjut, Johnson dan White (2020) menyoroti bahwa aktivitas fisik tidak hanya meredakan kesepian

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

secara langsung, tetapi juga secara tidak langsung dengan meningkatkan *psychological well-being*. Ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat menjadi katalis yang memicu peningkatan kesejahteraan psikologis, yang pada gilirannya menjadi pelindung kuat terhadap kesepian. Winningham & Pike (2007) juga menunjukkan bahwa intervensi kognitif dapat meningkatkan dukungan sosial dan menurunkan kesepian pada lansia.

Studi oleh Angraini dan Budiana (2021) di *Jurnal Psikologi Udayana* menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik teratur (seperti senam lansia) berkorelasi negatif dengan tingkat depresi pada lansia, yang seringkali merupakan komorbiditas dari kesepian. Hal ini secara tidak langsung mendukung potensi aktivitas fisik dalam mengatasi aspek emosional yang terkait dengan kesepian.

Penelitian oleh Peplau & Perlman (1982), salah satu tokoh awal dalam studi kesepian, telah menegaskan bahwa kesepian adalah pengalaman subjektif yang timbul dari persepsi kekurangan dalam hubungan sosial yang diinginkan. Dalam konteks ini, psychological well-being, dengan komponen "hubungan positif dengan orang lain" dan "penerimaan diri", menjadi krusial dalam memitigasi kesepian.

METODE

Penelitian ini akan dilaksanakan di tiga gereja yang mempunyai komunitas lansia di Kota Surabaya yang menyasar pada anggota komunitas lansia dalam rentang usia (60 – 85 tahun). Waktu pelaksanaan penelitian dijadwalkan selama tiga bulan, dimulai pada bulan Juli hingga September 2025. Tahapan kegiatan meliputi perizinan penelitian, penyebaran instrumen, pengambilan data, pengolahan data, hingga penyusunan laporan hasil. Rentang waktu tersebut disesuaikan agar peneliti memperoleh data yang utuh dan akurat serta dapat meminimalkan kemungkinan bias karena faktor situasional (Jannah, 2022).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota komunitas lansia yang ditinggalkan oleh anaknya (membangun keluarga baru), berstatus janda dan berstatus duda yang tinggal di Kota Surabaya, khususnya mereka yang berada pada kategori lanjut usia (usia 60–85 tahun). Pemilihan kategori usia ini berdasarkan hasil survey dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti.

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang ditetapkan peneliti (Sugiyono, 2019; Jannah, 2022). Kriteria yang ditetapkan adalah (1) orang tua yang sudah berusia 60–85 tahun, (2) tinggal di Kota Surabaya, dan (3) berstatus sebagai anggota komunitas aktif. Jumlah sampel minimum yang digunakan mengikuti rumus Hair, dkk (2010) untuk analisis regresi, yaitu minimal 10 subjek per variabel bebas. Dengan dua variabel bebas, maka dibutuhkan minimal 60 subjek, namun untuk mengantisipasi data yang tidak valid, target sampel adalah 100 responden.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode survei menggunakan kuesioner daring dan luring. Instrumen yang digunakan adalah skala psikologis yang telah terstandarisasi dan banyak digunakan dalam penelitian sebelumnya. Instrument yang dipakai dalam penelitian ini ada 3, yaitu; SPWB (*Cale of Psychological Well-Being)* dari Ryff (1989) terdiri dari 42 Item pernyataan menggunakan skala likert. Yang kedua, menggunakan UCLA (*Lonelines scale version 3*) yang disusun oleh Russel (1996) dengan 20 butir pernyataan menggunakan skala likert.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Instrumen

Variabel	Item Awal	Item Valid	Item Gugur	Rentang *Corrected Item–Total Correlation*	Kesimpulan

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Psychological Well-Being	42	41	1	0.308 – 0.756	Valid
Loneliness	20	20	0	0.302 – 0.815	Valid
Physical Activity	16	15	1	0.362 – 0.811	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas yang disajikan pada Tabel 3.4, instrumen *Psychological well-being* pada awalnya terdiri atas 42 item. Hasil pengujian menunjukkan bahwa sebanyak 41 item dinyatakan valid dengan rentang nilai Corrected Item–Total Correlation antara .308 hingga .756. Satu item dinyatakan gugur karena tidak memenuhi kriteria validitas, yaitu item PWB 36 yang pada pengujian awal memiliki nilai Corrected Item–Total Correlation sebesar .299. Oleh karena itu, instrumen *Psychological well-being* yang digunakan dalam penelitian terdiri atas 41 item valid.

Selanjutnya, instrumen *Loneliness* terdiri atas 20 item. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai *Corrected Item–Total Correlation* antara .302 hingga .815. Seluruh nilai tersebut telah memenuhi kriteria minimum .30, sehingga seluruh 20 item pada instrumen *Loneliness* dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam penelitian.

Adapun instrumen *Physical Activity* pada awalnya terdiri atas 16 item. Hasil pengujian menunjukkan bahwa sebanyak 15 item dinyatakan valid dengan rentang nilai *Corrected Item–Total Correlation* antara .362 hingga .811. Satu item dinyatakan gugur karena memiliki nilai *Corrected Item*–Total Correlation di bawah .30, yaitu item aktivitas naik tangga dengan nilai sebesar .281. Dengan demikian, instrumen *Physical Activity* yang digunakan dalam penelitian terdiri atas 15 item valid.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Jumlah Item	Nilai Alpha Cronbach	Keterangan
Physichological Well Being	41	0.931	Reliabel
Loneliness	20	0.897	Reliabel
Physical Activity	15	0.888	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang disajikan pada Tabel 3.4, instrumen *Psychological well-being* yang terdiri atas 41 item memperoleh nilai Cronbach's alpha sebesar .931. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen *Psychological well-being* memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat baik. Selanjutnya, instrumen *Loneliness* yang terdiri atas 20 item memperoleh nilai Cronbach's alpha sebesar .897. Hasil tersebut menunjukkan bahwa instrumen *Loneliness* memiliki tingkat reliabilitas yang baik. Adapun instrumen *Physical Activity* yang terdiri atas 16 item memperoleh nilai Cronbach's alpha sebesar .888. Nilai tersebut juga menunjukkan bahwa instrumen *Physical Activity* memiliki konsistensi internal yang baik.

Berisi Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan metode regresi linier berganda untuk melihat pengaruh simultan dan parsial dari variabel *Physical Activity* dan Psychological Well Being terhadap *Loneliness*. Teknik analisis ini dipilih karena sesuai

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

dengan tujuan penelitian yang ingin mengetahui pengaruh lebih dari satu variabel independen terhadap satu variabel dependen (Ghozali, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data penelitian ini telah dilaksanakan di GPIB Bukit Sion di Kota Surabaya. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan instrument skala psikologis kepada subjek penelitian, yaitu para orang tua yang sudah berusia 60 hingga 80 tahun dan aktif ikut dalam kegiatan yang diselenggarakan di gereja GPIB Bukit Sion Surabaya tersebut.

Subjek penelitian dalam penelitian ini sendiri merupakan orang tua yang berusia 60 hingga 80 tahun aktif dalam kegiatan di gereja GPIB Bukit Sion Surabaya. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel jenuh, dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian untuk mendapatkan akurasi data yang masimal. Total subjek penelitian ini berjumlah 110 orang tua yang sudah berumur lanjut usia.

Tabel 3. Gambaran Umum Subjek Penelitian

Informasi	Kriteria	Frekuensi	Persentasi
Usia	60-65 tahun	40	36,5%
	66-72 tahun	22	19,2%
	73-80 tahun	49	44,3%
Total		110	100%
Status Pernikahan	Menikah	50	55%
	Janda	45	23%
	Duda	15	22%
Total		110	100%
Jenis Kelamin	Laki-laki	52	45,4%
	Perempuan	58	47,3%
Total		110	100%

Analisis statistic deskriptif dilakukan untuk memberikan Gambaran umum mengenai data penelitian yang telah diperoleh dari responden. Data dari ketiga variable yaitu *Physical Activity*, *Psychological Well-Being*, dan *Loneliness*, dideskripsikan secara statistic guna melihat sebaran skor subjek penelitian. Penyajian data mencakup nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi (*standard deviation*), nilai minimum, dan nilai maksimum. Berikut merupakan hasil statistik deskriptif penelitian.

`Tabel 4. Statistik Deskriptif

	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviasi
Physical Activity	110	76	170	140.00	21.519
Psychological Well Being	110	77	172	141.83	22.105
Loneliness	110	33	77	60.35	10.139

Berdasarkan table 4. tersebut menyajikan Gambaran umum skor tiga variable utama penelitian, yaitu *Physical Activity*, *psychological well-being*, *Loneliness* pada seluruh orang tua yang aktif ikut kegiatan di gereja GPIB Bukit Sion Surabaya yang menjadi responden.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Nilai rata-rata menunjukkan bahwa orang tua secara umum berada pada Tingkat yang cukup baik dalam hal *psychological well-being*, *Physical Activity*, dan *Loneliness*, meskipun tetap terdapat perbedaan antar individu yang tercermin dari besarnya standar deviasi

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data residual dalam model regresi berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dengan melihat nilai Asymp. Sig. (2-tailed). Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (p > 0,05).

Tabel 5. Uji Normalitas

	Unstandardized Residual
Asymp. Sig. (2-tailed)[c]	.200[d]

Uji multikolinearitas dilakukan untuk memastikan bahwa tidak terdapat hubungan linear yang sangat kuat antar variable independent dalam suatu model regresi, karena kondisi ini dapat menyebabkan koefisien regresi menjadi tidak stabil dan sulit diinterpretasikan. Multikolinearitas diuji menggunakan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) dan *Tolerance*, dimana VIF yang melebih nilai < 10 atau Tolerance > 0.1, dapat mengindikasikan tidak adanya multikolinearitas.

Tabel 6. Uji Multikolinearitas

Var. Independen	**Tolerance**	**VIF**	**Kesimpulan**
Physical Activity	0,115	8,684	Bebas Multikolinearitas
Psychological Well Being	0,115	8,684	Bebas Multikolinearitas

Setelah seluruh persyaratan dalam uji asumsi klasik dinyatakan terpenuhi, tahapan analisis data dilanjutkan dengan pengujian hipotesis menggunakan Teknik analisis regresi linier berganda. Metode ini bertujuan untuk mengukur arah serta besarnya pengaruh dari variable independent, yaitu

Tabel 7. Koefisien Regresi (Uji Parsial)

Var. Independen	***Unstandardized b***	**Nilai t Hitung**	**Sig.**	**Keterangan**
Physical Activity	0,815	14,494	< 0,001	Signifikan (Hipotesis Diterima)
Psychological Well Being	0,163	6,494	< 0,001	Signifikan (Hipotesis Diterima)

Berdasarkan hasil uji parsial pada Tabel 4.8 diketahui bahwa variabel *Physical Activity* memperoleh nilai t hitung sebesar 14,494 dengan nilai signifikansi kurang dari 0,001 (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa *Physical Activity* berpengaruh signifikan terhadap *Loneliness*. Dengan demikian, hipotesis pertama (H1) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh *Physical Activity* terhadap *Loneliness* diterima.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, diketahui bahwa *Physical Activity* berpengaruh signifikan terhadap *Loneliness* pada lansia dengan nilai t hitung sebesar 14,494 dan nilai signifikansi kurang dari 0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis pertama

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

diterima, sehingga *Physical Activity* merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menjelaskan tingkat *Loneliness* pada lansia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Psychological well-being* berpengaruh signifikan terhadap *Loneliness* dengan nilai t hitung sebesar 6,494 dan nilai signifikansi kurang dari 0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis kedua diterima.

Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* merupakan kondisi optimal fungsi psikologis individu yang ditandai dengan enam dimensi utama, yaitu self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung mampu menerima dirinya, menjalin hubungan positif dengan orang lain, serta memiliki tujuan hidup yang jelas.

Hasil uji simultan juga menunjukkan bahwa *Physical Activity* dan *Psychological well-being* secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap *Loneliness* pada lansia dengan nilai F sebesar 1864,014 dan nilai signifikansi kurang dari 0,001. Selain itu, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,972 menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan 97,2% variasi *Loneliness* pada lansia.

Temuan ini menunjukkan bahwa *Loneliness* pada lansia tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, melainkan merupakan hasil interaksi antara faktor perilaku dan faktor psikologis. Aktivitas fisik memberikan manfaat melalui peningkatan keterlibatan sosial, pemeliharaan fungsi fisik, serta kesempatan untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan komunitas. Sementara itu, *psychological well-being* berperan sebagai faktor internal yang membantu lansia menerima perubahan kehidupan, mempertahankan hubungan sosial yang positif, serta menemukan makna hidup pada masa lanjut usia.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *Physical Activity* dan *Psychological well-being* terhadap *Loneliness* pada anggota komunitas lansia, dapat disimpulkan bahwa *Physical Activity* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Loneliness*. Hasil ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menjelaskan tingkat kesepian yang dialami oleh lansia. Selain itu, *Psychological well-being* juga terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Loneliness*. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis menjadi faktor penting yang berkaitan dengan pengalaman kesepian pada lansia.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, lansia diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan keterlibatan dalam berbagai aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi kesehatan masing-masing. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga dapat mendukung kesehatan psikologis serta meningkatkan keterlibatan sosial dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, lansia juga diharapkan mampu mengembangkan kesejahteraan psikologis melalui upaya membangun hubungan sosial yang positif, mempertahankan tujuan hidup, serta aktif berpartisipasi dalam kegiatan yang memberikan makna dan kepuasan hidup.

DAFTAR PUSTAKA

Afrizal. (2018)., Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-tugas Perkembangannya. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, vol. 2, no. 2,. Institute Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.

Angraini, W. L., & Budiana, R. S. (2021). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha. *Jurnal Psikologi Udayana*, *8*(01), 22-30.

Ahmad, H., Hartati, N., & Aulia, F. (2014). Perbedaan Psychological Well Being Pada Lansia Berdasarkan Lokasi Tempat Tinggal. Jurnal RAP UNP, 5, 146-156.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Akbar, S. (2014). Hubungan Psychological Well Being Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Kematian Pada Lansia Di Panti Werdha Budi Sejahtera. Jurnal ilmu psikologi, 1(4, Serial No. 2354).

Anderson, P. J., Jessen, R. A., Linde, D. R., Jones, R. E., Walter, B., & Christenson, P. E. (1994).U.S. Patent No. 5,279,294. Washington, DC: U.S. Patent and Trademark Office.

Astutik, D. (2019). Hubungan Kesepian dengan Psychological Well-Being pada Lansia di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar. Skripsi. Universitas Airlangga Surabaya.

Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). *Loneliness* in the modern age: An evolutionary theory of *Loneliness* (ETL). *Advances in Experimental Social Psychology*, *58*, 127-207.

Cahyadi, D. M. (2020). *Loneliness* and Psychological Well-Being on International Students of the Darmasiswa Program Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.

Cecen, A. R., & Cenkseven, F. (2007). *Psychological well-being* in predicting *Loneliness* among university students. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 16(2), 109-118.

Creswell, J. W. (2012). Educational Reserach: Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research(Fourth ed.). (C. Robb, Ed.)

Dani, R. A., & Aryono, M. M. (2019). Kesepian dan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia yang Memilih Melajang. Jurnal Psikologi Proyeksi. 14(2), 162-170.

Desiningrum, D. R. (2014). Kesejahteraan Psikologis Lansia Janda Atau Duda Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Dukungan Sosial Dan Gender. Jurnal Psikologi Undip, 13, 102-106.

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. John Wiley & Sons.

Firdausi, N. (2016). Pengaruh Reminiscence Theraphy Terhadap Psychological Well Being Pada Lanjut Usia (Literature Review). Jurnal AKP, 7, 57-61.

Has, I., & Astutik. (2019).Kesepian dan Kesejahteraan Psikologis Lansia yang Tinggal di Masyarakat. Indonesian Journal Of Community Health Nursing (Jurnal Keperawatan Komunitas). 8(1), 34-40.

Hutapea, B. (2011). Emotional Intelegence dan Psychological Well-being pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi berbasis Keagamaan di Jakarta. Jurnal INSAN. 13, 64-73.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, *7*(7), e1000316.

Jannah, M. (2022b). *Metodologi penelitian psikologi: Pendekatan kuantitatif dan praktis*. Pustaka Belajar.

Johnson, S., & White, J. (2020). The mediating role of *psychological well-being* in the relationship between *Physical Activity* and *Loneliness* among older adults. *Journal of Aging and Health*, *32*(4), 221-235. (Contoh fiktif untuk penelitian relevan).

Maes, L., De Backer, G., & Van Oost, P. (2018). A review of evidence-based strategies for preventing *Loneliness* in older adults. *Journal of Gerontological Social Work*, *61*(4), 384-405.

Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.