

Hubungan Antara Kecemasan dengan Penyesuaian Diri pada Orang-orang Lanjut Usia

Muslimah Zahro Romas

Fakultas Psikologi Universitas Proklamasi 45

Yogyakarta

ABSTRACT

Objective of this research is to find the influence of anxiety on personal adjustment among elderly. Elderly with high level of anxiety about their present and future well being had difficult experience in their personal adjustment. It was hypothesized that there would be a negative relationship between anxiety and personal adjustment among elderly. The more they felt anxiously, their personal adjustment would be worse. On the other hand, the less they felt anxiously, their personal adjustment would be better. There were 70 elderly aged 56+ participated in this research. They were from Karangwaru Yogyakarta. Two instruments were used i.e. Taylor Manifest Anxiety Scale (T-MAS) and the Personal Adjustment Scale. The product moment correlation statistical analysis revealed that $r_{xy} = -.647$, $p < .000$. It meant that the anxiety variable influenced significantly the personal adjustment among elderly. That influence was about 41.8%. It was a warned influence. It was recommended that the Karangwaru local government should provide a convenient place for those elderly to communicate to each other pleasantly and to consult their physical-psychological-social problems toward some professionals i.e. physician, nutritionist, and psychologist.

Key words: anxiety, personal adjustment, elderly.

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan periode seseorang yang mengalami banyak kehilangan, namun bukan berarti lansia harus tenggelam dalam kehilangan itu. Lansia dapat memilih meratapi kemudaannya yang tidak dapat lagi dikembalikan, atau justru menemukan aktivitas dan tujuan alternatif guna mengisi hari tuanya secara positif dengan pasti. Bila lansia memilih yang kedua, ia akan menikmati masa senja yang indah sebelum ia meninggal dunia (Lianawati. 2007).

Di Indonesia perhatian terhadap penduduk lansia meningkat pesat. Pada tahun 1971 penduduk lansia (usia 60 tahun ke atas) baru berjumlah sekitar 5,31 juta orang atau hanya sekitar 4,48% dari total penduduk Indonesia. Seperempat abad kemudian

(1996) jumlah penduduk lansia telah meningkat sebanyak 15%, atau jumlahnya telah menjadi 13,30 juta orang. Diperkirakan pada tahun 2020, jumlah mereka mencapai 28,82 juta orang dan persentasenya terhadap total penduduk Indonesia diperkirakan menjadi sekitar 11,34% (BPS, 1998 dalam Suardiman, 1999, 2005). Meningkatnya angka harapan hidup berarti bahwa masa tua penduduk Indonesia akan menjadi semakin panjang. Jika pada tahun 1970-an, rata-rata usia harapan hidup penduduk Indonesia baru mencapai 45,7 tahun, maka pada tahun 1990 meningkat menjadi 59,8 tahun, dan pada tahun 2020 akan diperkirakan mencapai 71,7 tahun.

Semakin tingginya usia harapan hidup, maka semakin banyak penduduk lansia yang perlu dipikirkan kesejahteraannya. Lansia juga mempunyai kebutuhan yang sama dengan orang tengah baya, atau orang muda meskipun proporsinya tidak sama. Kebutuhan lansia adalah untuk melangsungkan eksistensinya yang berupa kesejahteraan fisik (kesehatan tubuh dan terpenuhinya kebutuhan fisik seperti makan, minum, seks, dan udara), dan kesejahteraan psikhis (hubungan sosial, penghargaan, kehangatan, dan kebutuhan berprestasi) (Haditono, 1993). Kebutuhan fisik merupakan dasar bagi kebutuhan psikhis seperti terpenuhinya rasa aman, rasa pasti, kasih sayang, harga diri dan aktualisasi diri. Lansia juga mempunyai kebutuhan sosial seperti kebutuhan berteman dan kebutuhan yang berkaitan dengan religi (berhubungan dengan Tuhan) (Walgito, 2004).

Lansia sebagai warga masyarakat dipengaruhi oleh lingkungannya ketika mereka berinteraksi sosial (Siswawijoto, 1983). Dalam menjalin interaksi sosial, individu harus memenuhi dua syarat, yaitu adanya kontak sosial dan adanya komunikasi (Dayakisni & Hudaniah, 2006). Kontak sosial dapat terjadi antara individu dengan individu, antara individu dengan kelompok dan antara kelompok dengan kelompok. Kontak juga dapat bersifat primer yaitu jika terjadi hubungan sosial secara langsung. Hubungan sosial sekunder yaitu hubungan sosial melalui perantara orang atau media lainnya. Sementara itu komunikasi baik verbal ataupun non verbal merupakan saluran untuk menyampaikan perasaan ataupun ide/pikiran dan sekaligus sebagai media untuk dapat menafsirkan atau memahami pikiran atau perasaan orang lain.

Di dalam berinteraksi sosial, lansia harus mampu melakukan penyesuaian diri. Menurut Ahmadi (1988) penyesuaian diri adalah mengubah diri sesuai dengan lingkungan tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan sendiri. Schneider (dalam Saragih, 2006) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk mengatasi tekanan kebutuhan, frustrasi dan kemampuan untuk mengembangkan mekanisme psikologis yang tepat.

Penyesuaian diri lansia menyangkut penyesuaian pribadi maupun penyesuaian sosial. Penyesuaian pribadi adalah kemampuan lansia untuk menyadari sepenuhnya konsekuensi menjadi tua, dan menyadari kelebihan dan kekurangannya dibanding

dengan masa sebelumnya dan mampu bertindak objektif sesuai dengan kondisi dirinya, sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan. Diane Papalia dan Sally Wendkos Old (dalam Lianawati, 2007) mengatakan bahwa hal yang penting adalah lansia dapat melakukan penyesuaian terhadap menurunnya kekuatan dan kesehatan fisik. Penyesuaian diri itu dapat dilakukan dengan cara menerima keterbatasan fisiknya, mampu mengatasi kepedulian yang berlebihan terhadap kondisi fisik, dan melakukan aktivitas yang sesuai dengan kemampuan fisik. Penerimaan terhadap kondisi fisik ini akan memudahkan para lansia dalam mendefinisikan kembali konsep kenyamanan dan kebahagiaan.

Penyesuaian diri lansia merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidak-mampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga dan masyarakat luas. Tidak jarang pula ditemui bahwa orang-orang mengalami stres dan depresi disebabkan oleh kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri pada kondisi yang penuh tekanan (Mu'tadin, 2002). Menurut Prawitasari (1988) orang yang mempunyai kecemasan tinggi akan mengalami kesulitan dalam hal penyesuaian dirinya. Begitu juga sebaliknya, orang yang kecemasannya rendah, akan lebih mudah pula penyesuaian dirinya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan penyesuaian diri lansia. Diharapkan penelitian ini dapat berguna untuk meningkatkan kesejahteraan psikhis lansia terutama penyesuaian dirinya.

TINJAUAN PUSTAKA

Apa pengertian dan batasan lansia? Lansia menurut Hurlock (1993) adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode yang mana seseorang telah "beranjak jauh" dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat. Constantindes (dalam Kadir, 2003) menyatakan bahwa penuaan adalah konsekuensi yang tidak dapat dihindarkan. Menjadi tua adalah suatu proses menghilangnya perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Menurut Monks, Knoers & Haditono (1999) fase menjadi orang tua merupakan fase yang produktif dan kreatif dan tugas perkembangannya sudah mencapai integritas diri yaitu jadi orang yang bijaksana dalam tingkahlakunya.

Menurut Siswawijoto (1983) lansia adalah orang yang berusia lebih dari 65 tahun, atau mungkin lebih muda tetapi telah menderita gangguan fisik, mental atau sosioekonomik yang biasa terdapat pada orang-orang lebih tua. Batasan usia lansia

berdasarkan konsep lansia sudah tidak mampu melaksanakan tugasnya, dimulai pada usia 56 tahun (Affandi, 2008). Batasan usia lansia berdasarkan Undang-undang nomor 13/1998 tentang kesejahteraan lansia seseorang dianggap sebagai lansia dimulai usia 60 tahun ke atas (Kadir, 2007). Batasan usia lansia ada dua yaitu lanjut usia dini (usia 60-70 tahun), lanjut usia (usia 70+) (Hurlock, 1993, Suardiman, 1999). Ciri yang menonjol pada lansia yaitu periode kemunduran baik kemunduran secara biologis maupun kognitif (Suardiman, 2005). Pengertian lansia pada penelitian ini adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yang mana seseorang telah berada pada usia 55-70 tahun.

Bagaimana tugas perkembangan lansia? Tugas perkembangan yang harus diselesaikan guna mencapai keadaan batin yang tenang dan bahagia disebut dengan *sense of integrity* (Erikson dalam Papalia, 1996). Menurut Monks, dkk (1999) fase terakhir seseorang dapat berkembang ke arah integritas ego atau putus asa. Integritas ego berarti individu menerima (mensyukuri) keadaan dirinya sendiri, dan mencintai orangtua yang menyebabkan keberadaannya di dunia. Orang yang putus asa dapat merasakan ketakutan yang mendalam, atau merasa hidupnya terbuang atau tidak berarti. Individu yang mampu mensyukuri keadaan dirinya mempunyai penyesuaian diri yang baik.

Penyesuaian diri merupakan kemampuan manusia untuk membuat hubungan-hubungan yang menyenangkan antara manusia dengan lingkungannya. Hubungan yang harmonis ini dapat terbina bila ia dapat mengubah diri agar sesuai dengan lingkungan (Gerungan dalam Murdiasih, 2003; Mu'tadin, 2002). Kemampuan mengubah diri ini merupakan reaksi individu terhadap tuntutan eksternal seperti keadaan masyarakat, keadaan iklim, dan lingkungan alam (Vebrianto, 1987). Jadi pengertian penyesuaian diri dalam penelitian ini ialah kemampuan manusia untuk membuat hubungan-hubungan yang menyenangkan antara dirinya dengan lingkungannya baik lingkungan fisik, psikhis, maupun sosial. Kemampuan membuat hubungan yang menyenangkan itu berarti individu bersedia mengubah diri agar sesuai dengan tuntutan lingkungannya.

Apa saja aspek-aspek penyesuaian diri? Menurut Mu'tadin (2002) dan Vebrianto (1987) penyesuaian diri terdiri dari dua aspek yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Penyesuaian pribadi persyaratannya adalah individu harus mampu mengendalikan emosinya yang bergolak, mampu atasi stress dan kecemasan. Penyesuaian sosial membutuhkan kemampuan individu untuk berhubungan dengan orang lain berdasarkan rasa tanggung jawab, saling percaya, bersedia berkorban untuk orang lain, dan melayani orang lain (Fahmi, 1982), individu mampu mempersepsikan kenyataan secara akurat sehingga ia mampu memutuskan perilaku yang sesuai dengan lingkungannya (Haber & Ruyon dalam Zamralita, 2004).

Apa saja ciri-ciri penyesuaian diri yang baik pada lansia? Lansia mengalami perubahan bahkan penurunan baik fisik, psikhis, maupun kondisi sosialnya (Kuntjoro, 2002). Lansia yang mempunyai penyesuaian diri yang baik akan berusaha menerima perubahan-perubahan yang tidak terelakkan ini (Hurlock, 1993; Siswowitzo, 1983). Individu akan berusaha mengurangi pengeluarannya atau mengubah gaya hidupnya, karena menyadari bahwa penghasilannya sudah berkurang. Individu juga mulai bergaul dengan orang-orang seusia yang mungkin sudah menyandang status sebagai janda dan duda, atau dengan orang-orang yang sudah pensiun. Dalam bidang sosial, individu akan terjun dalam organisasi-organisasi kemasyarakatan. Lansia yang penyesuaian dirinya buruk dapat terlihat dari seringnya menarik diri dari pergaulan sosial, sering berkhayal, selalu mengenang masa lampau yang menyenangkan, merasa kesepian, menolak kegiatan yang lazim dilakukan lansia karena menilai kegiatan itu membosankan.

Penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh kondisi kecemasan seseorang (Manson dalam Walgito, 1992). Kecemasan yang terjadi pada seseorang menunjukkan bahwa ia tidak mampu mengatasi frustrasi, konflik, stress (Darajat, 1969; Maramis, 1994). Kecemasan para lansia itu antara lain meliputi persiapan tentang hari tua dalam hal ekonomi, kecemasan akan ditinggal oleh anak-anaknya yang sudah dewasa (Hurlock, 1993). Kecemasan terhadap masa tua mungkin disebabkan adanya persepsi atau reaksi psikhis bahwa kebutuhan-kebutuhannya kelak sulit untuk terpenuhi, baik kebutuhan fisik, psikhis, maupun sosial (Chaplin, 1999; Johnson, 1971).

Apabila kecemasan itu terus berlangsung maka individu akan mengalami gangguan jiwa neurosa (Departemen Kesehatan & Direktorat Jenderal Pelayanan Medik, 1993). Gangguan jiwa neurosa berarti aspek-aspek kepribadian individu masih utuh (Hawari, 2001). Kecemasan yang timbul dirasakan individu secara langsung atau diubah oleh pertahanan psikologis, sehingga muncullah perasan-perasaan subjektif yang mengganggu, misalnya tegang, khawatir dan ketakutan. Kecemasan itu menandakan individu merasakan bahaya yang tidak diketahuinya (Prawirohusodo, 1988), atau objek yang tidak jelas (Prawitasari, 1988). Kecemasan karena objek yang tidak pasti disebut sebagai kecemasan neurotik (Hall & Lindzey, 1970; Lazarus, 1969).

Kecemasan dalam penelitian ini merupakan perasaan atau emosi yang tidak menyenangkan dan meliputi aspek emosi, somatik, kognitif, dan psikomotor (Prawirohusodo, 1988; Saragih, 2006; Taylor dalam Sihite, 1997). Aspek emosi dalam kecemasan berarti adanya perasaan tidak nyaman, gelisah, atau was-was, mudah tersinggung. Aspek somatik dalam kecemasan berarti individu mengalami suatu gejala fisik yang khas seperti keringat dingin pada telapak kaki dan tangan, serta tekanan darah yang tinggi. Individu juga mengalami keluhan fisik seperti nyeri kepala, atau nyeri perut yang tidak berdasarkan gangguan fisik. Aspek kognitif dalam

kecemasan berarti individu mengalami kebingungan dalam memutuskan tindakan, sukar berkonsentrasi, dan gugup. Aspek motorik berarti individu tidak dapat mengatasi reaksi cemas dengan kekuatan sendiri (Asdie, 1988). Individu yang cemas juga akan mengalami gemetar (tremor), nyeri otot, kelopak mata bergetar, kening berkerut, muka tegang, tidak dapat santai, dan kesemutan (Hawari, 2001).

Kecemasan yang tidak dapat dikendalikan akan menyebabkan penyesuaian dirinya terganggu (Hardywinito & Setiabudhi, 1999). Lansia yang tidak mempunyai integritas tinggi akan merasa putus asa dalam menghadapi perubahan dalam hidupnya. Ia merasa menjadi orang yang terbuang baik dalam keluarga maupun masyarakat di sekelilingnya (Monks, dkk., 1990). Individu merasa terlambat untuk memperbaiki kesalahan yang diperbuatnya pada masa mudanya (Hardywinito & Setiabudhi, 1999). Individu yang tingkat kecemasannya rendah, cenderung mampu melakukan penyesuaian diri yang sehat. Individu akan terlihat mampu melakukan berbagai aktivitas seperti bersedia belajar kembali, dan mampu menyelesaikan problem dengan lebih efektif.

Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada lansia. Semakin tinggi tingkat kecemasan lansia, maka semakin buruk penyesuaian dirinya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecemasan lansia, maka semakin baik penyesuaian dirinya.

METODE

Variabel tergantung penelitian ini adalah penyesuaian diri. Penyesuaian diri adalah suatu proses yang dinamis yang mana individu bersedia mengubah dirinya agar individu lansia dengan lingkungan yang dihadapi dan juga kemampuan individu lansia dalam mengubah lingkungan yang dihadapi agar sesuai dengan yang diinginkannya. Tujuan dari perubahan diri adalah untuk mendapatkan penyesuaian diri yang baik. Alat untuk mengukur adalah Skala Penyesuaian Diri yang terdiri dari 34 butir. Pengujian validitas isi dari skala tersebut menunjukkan bahwa rit bergerak antara 0,263-0,628. Beberapa butir memang mempunyai $r_{it} < 0,3$, namun hal itu masih dapat dimaklumi asalkan tidak boleh kurang dari 0,2. Pengujian reliabilitas untuk setiap aspek dengan koefisien Alpha Cronbach adalah 0,592 sampai dengan 0,793.

Variabel bebas penelitian ini adalah kecemasan. Kecemasan adalah campuran perasaan atau emosi yang tidak menyenangkan yang dialami oleh individu lansia. Kecemasan itu mengganggu aspek-aspek emosional, somatik, kognitif dan psikomotor. Pada penelitian ini instrumen pengukuran kecemasan adalah *Taylor Manifest Anxiety Scale (T-MAS)* yang terdiri dari 38 butir (Taylor, 1953). Pengujian validitas isi dari T-MAS menunjukkan bahwa r_{it} bergerak antara 0,2250-0,711.

Beberapa butir memang mempunyai $r_{it} < 0,3$, namun hal itu masih dapat dimaklumi asalkan tidak boleh kurang dari 0,2. Pengujian reliabilitas untuk setiap aspek dengan koefisien Alpha Cronbach adalah 0,521 sampai dengan 0,830.

Selain dua skala di atas, penelitian ini juga menggunakan angket yang berisi tentang pertanyaan tentang identitas diri. Identitas diri itu meliputi alamat tempat tinggal, dan usia. Alamat tempat tinggal berfungsi agar data yang diperoleh tidak bersifat ganda, atau satu orang memberikan data dua kali. Pertanyaan tentang usia juga penting untuk memastikan bahwa responden penelitian ini memang berusia 56 tahun ke atas. Penelitian ini menggunakan instrumen skala karena skala mempunyai tiga kelebihan (Azwar, 1999). Kelebihan pertama yaitu skala berupa konstruk atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian. Kelebihan kedua yaitu stimulus (pernyataan pada skala) tertuju pada indikator perilaku guna memancing jawaban yang merupakan refleksi dari keadaan diri subjek. Hal ini berarti jawaban subjek mencerminkan perilaku yang akan diambilnya. Kelebihan ketiga skala yaitu butir-butir pernyataan pada skala disusun sedemikian rupa sehingga subjek tidak mengetahui arah dari skala itu. Situasi proyektif ini sering tidak disadari oleh responden, sehingga jawaban yang diperoleh tidak bersifat menyenangkan peneliti tetapi menggambarkan keadaan subjek apa adanya.

Subjek penelitian ini melibatkan 70 orang warga yang tinggal di Karangwaru Yogyakarta. Mereka berusia minimal 56 tahun dan mereka bersedia terlibat dalam penelitian ini. Pengambilan sampel ini menggunakan teknik *incidental sampling* atau sampling kebetulan. Dalam teknik sampling ini yang dijadikan anggota sampel adalah siapa saja yang kebetulan dijumpai peneliti dan bersedia terlibat dalam penelitian (Hadi, 1984).

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis statistik dengan menggunakan korelasi product moment menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecemasan dengan penyesuaian diri lansia. Hal ini terlihat pada nilai $r_{xy} = -0,647$ dengan $p < 0,000$. Hal itu berarti bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu ada hubungan negatif antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada lansia. Semakin tinggi tingkat kecemasan lansia, maka semakin buruk penyesuaian dirinya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecemasan lansia, maka semakin baik penyesuaian dirinya.

DISKUSI

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kecemasan dengan penyesuaian diri lansia. Semakin tinggi tingkat kecemasan lansia, maka semakin buruk penyesuaian dirinya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat

kecemasan lansia, maka semakin baik penyesuaian dirinya. Hal ini berarti bahwa variabel kecemasan memang mempengaruhi penyesuaian diri lansia. Besarnya pengaruh ini adalah sekitar 41,8% (sumbangan efektif). Sumbangan efektif itu termasuk besar. Hal itu menunjukkan bahwa sampel penelitian cenderung homogen, mungkin dalam hal status sosial ekonominya dan peran gender. Hal itu berarti bahwa para lansia itu memang mengalami masalah dalam hal penyesuaian diri dan kecemasan. Buruknya penyesuaian diri pada para lansia ini terjadi karena mereka tidak mempunyai sumber ekonomi yang dapat diandalkan. Mereka juga cemas terhadap kondisi fisik yang buruk akan menyebabkan mobilitas lansia menjadi semakin terbatas (Ozawa, 1982).

Untuk penelitian berikutnya, akan sangat berguna apabila variabel peran gender, status sosial ekonomi, serta status perkawinannya diketahui. Hal ini penting untuk menaikkan sumbangan efektifnya. Selain itu, penyesuaian diri antara janda dan duda berbeda. Penyesuaian antara lansia yang latar belakang ekonominya tinggi cenderung lebih baik daripada lansia dengan latar belakang ekonomi kurang menguntungkan (Hultsch & Deutsch, 1981).

Implikasi penelitian ini adalah pihak kelurahan seyogyanya memberikan fasilitas bagi komunitas lansia untuk berbagi pengalaman dengan sesama lansia atau memberikan media untuk berkonsultasi pada seorang yang profesional dalam bidangnya (misalnya: psikolog, dokter, perawat, ahli gizi dan lain-lain) untuk mengatasi kecemasan dan penyesuaian dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, I. (2008). *Kecemasan dalam menghadapi kematian pada lansia yang menderita penyakit kronis*. Retrieved on Aug, 2008 from:
<http://imamaffandi.wordpress.com/2008/02/07/kecemasan-dalam-menghadapi-kematian-pada-lansia-yang-menderita-penyakit-kronis>
- Ahmadi, A. (1988). *Psikologi sosial*. Surabaya: PT Bina Ilmu.
- Asdie, A. (1988). *Stres, kecemasan dan penyakit psikosomatik*. Simposium tanggal 13 Agustus 1988. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran UGM.
- Azwar, S. (1999). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chaplin, P. J. (1981). *Kamus lengkap psikologi*. Cetakan ke-7. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Darajat, Z. (1969). *Kesehatan mental*. Cetakan ke-2. Jakarta: Gunung Agung.
- Dayakisni, T. & Hudaniah. (2006). *Psikologi sosial*. Malang: UMM Press.

- Departemen Kesehatan & Direktorat Jenderal Pelayanan Medik (1993). *Pedoman penggolongan gangguan dan diagnosis gangguan jiwa di Indonesia (PPDGJ-III)*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pelayanan Medik.
- Fahmi, M. (1982). *Penyesuaian diri*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Hadi, S. (1984). *Statistik*. Jilid II. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Haditono, S. R. (1993). *Psikogerontologi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Hall, C. S. & Lindzey, G. (1970). *Theories of personality*. New York: John Willey and Sons.
- Hardywinoto & Setiabudhi, T. (1999). *Menjaga keseimbangan kualitas hidup para lanjut usia: Panduan gerontologi tinjauan dari berbagai aspek*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hawari, D. (2001). *Manajemen stress, cemas dan depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hultsch, D. F. & Deutsch, F. (1981). *Adult development and aging: A life-span perspective*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Hurlock, B. E. (1993). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Johnson, M. K. (1971). *Mental health*. Philadelphia: J. B. Lipponscott.
- Kadir, S. (2007). *Proses menua*. Retrieved on Jan. 10, 2008 from: <http://subhankadir.wordpress.com/2007/08/20/9/>
- Kuntjoro, Z. S. (2002). *Masalah kesehatan jiwa lansia*. Retrieved on Jan. 11, 2008 from: http://www.e-psikologi.com/epsi/lanjutusia_detail.asp?id=182
- Lazarus, S. R. (1969). *Patterns of adjusment and human effectiveness*. California: Berkeley University.
- Lianawati, E. (2007). *Menikmati masa senja yang indah*. Fakultas PsikologiUkrida.mht.
- Maramis, W. F. (1994). *Ilmu kedokteran jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (1999). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Mu'tadin, Z. (2002). *Penyesuaian diri remaja*. www.e-psikologi.com

- Murdiasih. (2003). Penyesuaian diri remaja ditinjau dari jenis kelamin dan konsep diri. *Laporan penelitian*. (Tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Proklamasi 45.
- Ozawa, M. N. (1982). Self-perceived deprivation and personal resources among the low-income elderly. *Social Work Research and Abstracts*, 18 (2), 3-8.
- Papalia, D. E. (1996). *Human development*. New York: McGraw Hill Book Company.
- Prawirohusodo, S. (1988). *Stress dan kecemasan*. Simposium pada 13 Agustus 1988. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada.
- Prawitasari, J. E. (1988). *Stress dan kecemasan: Pengertian, manifestasi dan penanganannya*. Simposium pada 13 Agustus 1988. Yogyakarta: Fakultas kedokteran Universitas Gadjah Mada.
- Saragih, J. (2006). *Pola penyesuaian diri pada pensiunan*. Retrieved from: www.usu.ac.id/Repository.
- Sihite, N. (1997). Perbedaan tingkat kecemasan pada primigravida dan multigravida dalam menghadapi persalinan di klinik Pura Raharja Yogyakarta. *Skripsi*. (Tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Proklamasi 45.
- Siswowitzo, P. (1983). *Dari manusia, perkembangan mental emosional dan pendekatan manusia dalam kesehatan jiwa*. Yogyakarta: RSJ Lalidjiwo Pakem Dinkes.
- Suardiman, S. P. (1999). *Psikologi perkembangan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suardiman, S. P. (2005). Menuju lanjut usia mandiri dan berguna. *Pidato Pengukuban Guru Besar Universitas Negeri Yogyakarta* pada 25 September 2005. Yogyakarta: UNY.
- Taylor, J. A. (1953). A personality scale of amnifest anxiety. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 48 (2), 285-290.
- Vebrianto, F. X. (1987). *Sosiologi pendidikan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta Press.
- Walgito, B. (1992). *Psikologi sosial*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Walgito, B. (2004). *Bimbingan dan konseling perkawinan*. Yogyakarta: Andi.
- Zamralita. (2004). *Penyesuaian diri untuk mengatasi kesepian pada perempuan dewasa akbir penghuni pantiwreda*. Abstrak. Department of Psychology Tarumanegara University Jakarta.