

Perkembangan Usia Lanjut

Zaskya Rahmadani, Intan Yulia Putri, Linda Yarni

Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan
UIN Sjceh M. Djamil Djambek Bukittinggi

Alamat : Jl. Gurun Aua, Kubang Putih, Kec. Banuhampu, Kota Bukittinggi, Sumatera Barat 26181

Abstract. *The development of old age is a phase of life characterized by various physical, cognitive, emotional and social changes in aging individuals. This phase involves adjusting to new challenges, such as declining physical function and health requiring intensive care. Apart from that, there are also changes in cognitive abilities such as memory and thought processes. Emotional and social aspects also undergo evolution with adjustment to new social roles and the loss of people close to them. This research aims to analyze and understand the dynamics of development in old age and its implications for an individual's quality of life.*

Keywords: *Development of old age, aging, health*

Abstrak. Perkembangan usia lanjut merupakan fase hidup yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial pada individu yang menua. Fase ini melibatkan penyesuaian terhadap berbagai tantangan baru, seperti penurunan fungsi fisik dan kesehatan yang memerlukan perawatan intensif. Selain itu, terjadi juga perubahan dalam kemampuan kognitif seperti memori dan proses berpikir. Aspek emosional dan sosial juga mengalami evolusi dengan penyesuaian terhadap peran sosial baru dan kehilangan orang terdekat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan memahami dinamika perkembangan usia lanjut serta implikasinya terhadap kualitas hidup individu.

Kata Kunci: Perkembangan usia lanjut, penuaan, kesehatan

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Usia lanjut, atau sering disebut sebagai lanjut usia atau usia tua, merujuk pada tahap kehidupan yang terjadi setelah usia produktif dimana seseorang memasuki masa pensiun. Perkembangan usia lanjut dapat dilihat dari beberapa aspek yang meliputi perubahan fisik, kesehatan, psikologis, sosial, dan ekonomi.

Perubahan Fisik: Dengan bertambahnya usia, tubuh manusia mengalami berbagai perubahan fisik. Ini termasuk penurunan kepadatan tulang, kehilangan massa otot, penurunan fungsi sensorik seperti penglihatan dan pendengaran, serta perubahan pada organ-organ tubuh seperti jantung dan ginjal.

Kesehatan: Kesehatan menjadi perhatian utama pada usia lanjut karena rentan terhadap berbagai penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan osteoporosis.

Perubahan metabolisme dan sistem kekebalan tubuh juga memengaruhi kesehatan pada usia ini.

Aspek Psikologis: Proses penuaan juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Beberapa orang mengalami perubahan mood, penurunan daya ingat, dan gangguan kognitif seperti demensia atau Alzheimer. Namun, tidak semua orang mengalami hal ini dan banyak yang tetap memiliki kesehatan mental yang baik.

Sosial dan Hubungan Interpersonal: Di usia lanjut, hubungan sosial dan interaksi dengan orang lain menjadi sangat penting. Banyak orang mencari dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas untuk menjaga kesehatan mental dan emosional mereka. Isolasi sosial dapat menjadi masalah serius pada usia ini.

Dalam masyarakat modern, ada peningkatan kesadaran akan pentingnya perawatan dan dukungan bagi populasi lanjut usia. Hal ini termasuk program-program kesehatan lanjut usia, layanan sosial, perumahan yang sesuai dengan kebutuhan, dan upaya untuk mempromosikan kesejahteraan fisik dan mental bagi para lansia.

2. Rumusan Masalah

- a) Apa saja ciri-ciri perkembangan usia lanjut?
- b) Apa saja tugas perkembangan usia lanjut?
- c) Bagaimana penyesuaian diri terhadap usia lanjut?
- d) Apa implikasi perkembangan dewasa dan lansia terhadap pelayanan konseling?

3. Tujuan Masalah

- a) Mengetahui ciri-ciri perkembangan usia lanjut
- b) Mengetahui apa saja perkembangan usia lanjut
- c) Mengetahui apa saja penyesuaian usia lanjut

- d) Mengetahui bagaimana implikasi perkembangan dewasa dan lansia terhadap pelayanan konseling

PEMBAHASAN

A. Ciri-ciri Perkembangan Usia Lanjut

Sama seperti setiap periode lainnya dalam rentang kehidupan seseorang, usia lanjut ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis tertentu. Efek-efek tersebut menentukan, sampai sejauh tertentu, apakah pria atau wanita usia lanjut akan melakukan penyesuaian diri secara baik atau buruk. Akan tetapi, ciri-ciri usia lanjut cenderung menuju dan membawa penyesuaian diri yang buruk daripada yang baik dan kepada kesengsaraan daripada kebahagiaan. Itulah sebabnya mengapa usia lanjut lebih ditakuti daripada usia madya dalam kebudayaan Amerika. (Hurlock 1980)

Seperti halnya periode dalam rentang kehidupan seseorang, usia lanjut ditandai dengan adanya perubahan fisik dan psikologis tertentu. Menurut Hurlock (1980) ciri-ciri usia lanjut (lansia) dapat menentukan sampai sejauhmana pria atau wanita akan melakukan penyesuaian diri secara baik atau buruk. Berikut diuraikan beberapa ciri-ciri usia lanjut:

1. Usia lanjut merupakan periode kemunduran

Periode selama usia lanjut, ketika kemunduran fisik dan mental terjadi secara perlahan dan bertahap. Kemunduran itu sebagian datang dari faktor fisik dan sebagian lagi dari faktor psikologis. Penyebab kemunduran dari faktor itu merupakan suatu perubahan pada sel-sel tubuh bukan karena penyakit khusus. Kemunduran dapat juga mempunyai penyebab psikologis. (Hurlock, 1980)

2. Perbedaan individual pada efek menua.

Orang menjadi tua secara berbeda karena mereka mempunyai sifat bawaan yang berbeda, sosio ekonomi dan latar pendidikan yang berbeda dan pola hidup yang berbeda. Bila perbedaan tersebut bertambah sesuai dengan usia, maka perbedaan tersebut akan membuat orang bereaksi secara berbeda terhadap situasi yang sama. (Hurlock, 1980)

3. Usia tua dinilai dengan kriteria yang berbeda

Pada waktu usia anak mencapai remaja, menilai usia lanjut dalam cara yang sama dengan cara penilaian orang dewasa, yaitu dalam hal penampilan diri dan apa yang dapat dan tidak dapat mereka lakukan. (Hurlock, 1980)

4. Pelbagai stereotipe orang lanjut usia

Terdapat banyak stereotipe orang lanjut usia dan banyak kepercayaan tradisional tentang kemampuan fisik dan mental. Stereotipe yang paling umum yaitu: pertama, cenderung melukiskan usia lanjut sebagai usia yang tidak menyenangkan. Kedua, orang yang berusia lanjut sering diberi tanda dan diartikan orang secara tidak menyenangkan. (Hurlock, 1980)

Stereotip penuaan yang berkaitan dengan usia seumur hidup berpengaruh terhadap perkembangan di usia lanjut. Efek negatif terkait bahaya stereotip pada lansia adalah stereotip negatif terkait usia memiliki dampak paling kuat pada perilaku pikun. Semakin kuat pengaruh penuaan stereotip maka dampak konsep penuaan pribadi terhadap Kesehatan juga akan meningkat.

Kebanyakan para lansia tidak menanggapi stereotip yang tampaknya tidak relevan dan realistis berdasarkan pengalaman mereka sendiri. Menghadapi stereotip negatif terkait usia, para lansia cenderung menjauhkan diri dan mengasingkan diri dari orang seusianya. Perkembangan kepribadian pada masa lansia ditandai dengan terintegrasinya identitas ego-identitas diri pada masa lalu, masa kini, dan masa depan. Batasan krisis masa lansia sulit dibedakan karena besarnya pengaruh faktor sosial dan tingginya tingkat variabilitas perkembangan individu pada usia ini. (Saldatova and Zavialona 2021)

5. Sikap sosial terhadap usia lanjut.

Pendapat klise tentang usia lanjut mempunyai pengaruh besar terhadap sikap sosial. Arti penting tentang sikap terhadap usia lanjut mempengaruhi cara memperlakukan orang usia lanjut. (Hurlock, 1980)

6. Orang usia lanjut mempunyai status kelompok minoritas.

Walaupun ada fakta bahwa jumlah orang usia lanjut bertambah banyak, tetapi status mereka dalam kelompok minoritas, yaitu suatu status yang dalam beberapa hal mengecualikan mereka untuk berinteraksi dengan kelompok lain dan memberinya sedikit kekuasaan atau bahkan tidak memperoleh kekuasaan apapun. (Hurlock, 1980)

7. Menua membutuhkan perubahan peran.

Sama seperti orang dewasa madya harus belajar memainkan peranan baru demikian juga bagi yang berusia lanjut. Karena perubahan kekuatan, kecepatan dan kemenarikan bentuk fisik, para orang berusia lanjut tidak dapat lagi bersaing dengan orang-orang yang lebih muda dalam berbagai bidang tertentu. Lebih jauh lagi karena orang usia lanjut diharapkan mengurangi peran aktifnya dalam urusan masyarakat dan sosial. (Hurlock, 1980)

8. Penyesuaian yang buruk merupakan ciri-ciri usia lanjut

Orang usia lanjut cenderung sebagai kelompok yang lebih banyak menyesuaikan diri secara buruk ketimbang orang yang lebih muda. Butler mengemukakan sebagai berikut: semakin hilangnya status karena kegiatan sosial didominasi oleh orang yang lebih muda, keinginan untuk melindungi keuangan mereka untuk istrinya dan keinginan untuk menghindari beberapa rasa sakit atau keadaan yang tak berdaya. (Triningtyas 2018 dan Hurlock 1980)

9. Berusia lebih dari 60 tahun

10. Kebutuhan dan masalah yang bervariasi dari rentang sehat hingga sakit, dari kebutuhan biopsikososial dan spiritual, serta dari kondisi adaptif hingga kondisi maladaptif

11. Lingkungan tempat tinggal yang bervariasi. (Setiyorini, 2018)

12. Gangguan pada pendengaran dan penglihatan

13. Perubahan kulit, seperti menjadi keriput, kering dan menjadi lebih tipis. (Suharsono, 2009)

14. Menurunnya kemampuan memori, proses berpikir, dan konsentrasi (Slamet, 2003)

15. Keinginan untuk meninggalkan warisan, lansia pasti memikirkan siapa yang akan menjadi penerus warisannya.

16. Fungsi sebagai seseorang yang dituakan, yang dimana bisa menjadi contoh bagi masyarakat sekitar.

17. Kelekatan dengan objek-objek yang dikenal, lansia merasakan ikatan emosional terhadap sesuatu yang sudah familiar.

18. Perasaan tentang siklus kehidupan, lansia terkadang merasakan kebahagiaan maupun kesedihan yang tidak menentu.

19. Kreativitas, lansia harus mengembangkan kreativitas untuk menghilangkan rasa bosan dalam menikmati usianya yang rentan.

20. Rasa ingin tahu dan kejutan, lansia memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan ingin mendapatkan kejutan dari orang terdekat, sehingga membuat mereka merasa di cintai dan di sayangi.

21. Perasaan tentang penyempurnaan atau pemenuhan kehidupan.

22. Konsep diri dan penerimaan diri.

23. Kontrol terhadap takdir.

24. Orientasi ke dalam.
25. Kekakuan dan kelenturan, lansia akan merasakan organ tubuh yang mulai kaku, dan kulit yang mulai mengalami kelenturan. (Rustam 2016)

Menurut Havighurst, tugas perkembangan adalah tugas yang muncul pada saat atau sekitar suatu periode tertentu dari kehidupan individu, yang jika berhasil akan menimbulkan rasa bahagia dan membawanya ke arah keberhasilan dan melaksanakan tugas-tugas berikutnya, tetapi jika gagal, menimbulkan rasa tidak bahagia dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas berikutnya.

B. Tugas perkembangan usia lanjut

Sebagian besar tugas perkembangan usia lanjut lebih banyak berkaitan dengan kehidupan pribadi seseorang daripada kehidupan orang lain. Adapun tugas perkembangan lansia dalam buku Hurlock yaitu:

- a. Menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan.
- b. Menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya *income* (penghasilan) keluarga.
- c. Menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup.
- d. Membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusia.
- e. Membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan.
- f. Menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes. (Hurlock 1980)
- g. Mempersiapkan diri untuk kondisi yang menurun.
- h. Mempersiapkan diri untuk pensiun.
- i. Membentuk hubungan baik dengan orang seusianya.
- j. Mempersiapkan kehidupan baru. (Maryam, 2008)
- k. Membentuk pengaturan fisik yang memuaskan
- l. Menyesuaikan diri dengan peran sosial yang luas. (Prayitno, 2000)
- m. Melakukan penyesuaian terhadap kehidupan sosial secara santai.
- n. Mempersiapkan diri untuk kematian dan kematian pasangannya. (Tamher, 2009)
- o. Penyesuaian terhadap penurunan kekuatan dan kesehatan fisik. Semakin lanjut usia seseorang, maka kemampuan fisik semakin mundur, yang dapat mengakibatkan penurunan pada peran-peran sosialnya. Hal ini mengakibatkan pula timbulnya gangguan di dalam hal mencukupi kebutuhan hidupnya, sehingga dapat meningkatkan ketergantungan yang memerlukan bantuan orang lain.

- p. Penyesuaian terhadap pensiun dan penurunan penghasilan.
Masih ada sebagian dari lanjut usia dalam keadaan terlantar, selain tidak mempunyai bekal hidup dan pekerjaan/penghasilan, mereka juga tidak mempunyai keluarga/sebatang kara. Lansia memerlukan tempat tinggal atau fasilitas perumahan yang khusus.
- q. Penyesuaian terhadap kematian pasangan atau orang terdekat, membangun suatu perkumpulan dengan sekelompok usia, mengambil prakarsa dan beradaptasi terhadap peran sosial dengan cara yang fleksibel, serta membuat pengaturan hidup atau kegiatan fisik yang menyenangkan. (Tamher and Nootkasiani 2009)
- r. Penyesuaian terhadap kemampuan fisik dan psikis.
- s. Penyesuaian terhadap pensiun dan penurunan pendapatan.
- t. Menemukan makna kehidupan.
- u. Mempertahankan pengaturan hidup yang memuaskan.
- v. Menemukan kepuasan dalam hidup berkeluarga.
- w. Penyesuaian diri terhadap kenyataan akan meninggal dunia.
- x. Menerima dirinya sebagai seorang lanjut usia. (Hendriani 2022)

C. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri lansia adalah sebuah cara atau usaha seseorang yang sudah memasuki masa tua untuk mampu berperilaku dan menguasai atau mengendalikan perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak sesuai dengan tuntutan lingkungan agar disesuaikan dengan realita dan terciptalah keselarasan dengan tuntutan lingkungan. (Widyatiana, 2018)

Usia tua yang penting bukan hanya tugas menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan kecepatan hidup, kualitas hidup, lingkaran sosial, dan lain-lain, dan mengatasi aspek negatif penuaan tetapi juga masalah pengembangan diri. Tugas perkembangan utama pada masa dewasa akhir adalah pencapaian integritas diri dan pencarian makna hidup. (Kanovalova, 2022). Penyesuaian diri terhadap perubahan fisik bagi usia lanjut. Selama hal itu merupakan kebenaran yang mutlak, bahwa perubahan kondisi fisik terjadi pada usia lanjut dan sebagian besar perubahan itu terjadi kearah yang memburuk, proses dan kecepatannya sangat berbeda untuk masing masing individu walaupun usia mereka sama.

Perubahan fisik terbesar yang terjadi pada usia lanjut yaitu:

- a) Perubahan penampilan

Perubahan perubahan umum dalam penampilan selama usia lanjut:

1) Daerah kepala:

- a. hidung menjulur lemas
- b. Bentuk mulut berubah akibat hilangnya gigi
- c. Mata kelihatan pudar
- d. Dagu berlipat 2 atau 3
- e. Pipi berkerut
- f. Kulit berkerut
- g. Rambut menipis.

2) Daerah tubuh

- a. Bahu membungkuk
- b. Perut membesar dan buncit
- c. Pinggul tampak mengendor dan lebih melebar
- d. Garis pinggang melebar
- e. Payudara menjadi kendur.

3) Daerah persendian

- a. Pangkal tangan menjadi kendor
 - b. Kaki menjadi kendor
 - c. Tangan menjadi kurus kering
 - d. Kaki menjadi besar karena otot-otot mengendor
 - e. Kuku tangan dan kaki menebal
- b) Perubahan bagian dalam tubuh

Walaupun perubahan bagian dalam tubuh tidak dapat diamati seperti pada bagian luar namun, perubahan tersebut juga jelas terjadi dan menyebar ke seluruh organ bagian dalam juga. Perubahan yang terjadi pada kerangka tubuh (*skeleton*) diakibatkan dari mengerasnya tulang-tulang, menumpuknya garam mineral dan modifikasi pada susunan organ tulang bagian dalam. Perubahan pada sistem syaraf (*nervous systems*) terutama pada bagian otak.

c) Perubahan pada fungsi fisiologis

Tingkat denyut nadi dan konsumsi oksigen lebih beragam diantara mereka yang sudah berusia lanjut dibanding mereka yang lebih muda. Meningkatnya tekanan darah yang terjadi akibat bertambah kerasnya dinding pembuluh arteri aorta dan pusat, merupakan gejala umum bagi orang yang berusia lanjut. Air seni yang diproduksi oleh orang usia lanjut berkurang dan kandungan creatine dalam air seni juga berkurang dibanding orang-orang yang lebih muda.

d) Perubahan panca indera

Pada usia lanjut fungsi seluruh organ penginderaan kurang mempunyai sensitivitas dan efisiensi kerja dibanding yang dimiliki oleh orang yang lebih muda. Mata dan telinga merupakan 2 organ tubuh yang paling banyak digunakan setiap saat di banding indera lainnya. Oleh karena itu keduanya merupakan organ yang paling banyak di pengaruhi oleh penambahan usia, walaupun perubahan fungsi seluruh organ tubuh juga terjadi.

Perubahan umum fungsi indera pada usia lanjut:

- 1) Penglihatan
- 2) Pendengaran
- 3) Perasa
- 4) Penciuman
- 5) Perabaan

e) Perubahan seksual

Masa berhentinya reproduksi keturunan pada pria datang belakangan dibanding masa menopause pada wanita, dan memerlukan masa yang lebih lama. (Hurlock, 1980)

D. Implikasi Perkembangan Dewasa dan Lansia dalam Layanan Konseling

Layanan konseling bagi lansia akan tepat diberikan dan sangat membantu apabila fleksibel dan praktis serta berfokus langsung pada penyelesaian masalah yang dihadapi oleh lanjut usia. Dalam konseling lanjut usia terdapat ragam pelayanan, yang meliputi *preventif*/pencegahan, *kuratif*/penyembuhan dan *rehabilitatif*/pemulihan kembali. Preventif atau pencegahan, merupakan pelayanan bimbingan dan konseling yang diarahkan untuk pencegahan timbulnya masalah baru dan meluasnya permasalahan khususnya di usia lanjut. Kuratif atau penyembuhan, merupakan pelayanan sosial usia lanjut yang diarahkan untuk penyembuhan atas gangguan-gangguan yang dialami usia lanjut, baik secara fisik, psikis, maupun sosial. Rehabilitatif atau pemulihan kembali merupakan proses pemulihan kembali fungsi-fungsi sosial setelah individu mengalami berbagai gangguan dalam melaksanakan fungsi-fungsi sosialnya. (Muhayati, 2018)

Layanan konseling yang bisa diberikan kepada lansia seperti konseling individu. Dalam konseling individu lansia tidak akan segan untuk menceritakan tentang masalah dalam menjalani masa tuanya. Lansia yang ingin melakukan konseling individu biasanya mempunyai

permasalahan seperti depresi, kecemasan, kesedihan, dan penyesuaian diri terhadap masa tuanya. Dengan dilakukannya konseling individual maka dapat memberikan ruang kepada lansia untuk mengungkapkan semua perasaan, pikiran serta pengalaman mereka sendiri, konselor juga dapat membantu lansia dalam meningkatkan harga diri dan membangun kembali semangat mereka dalam menikmati hari hari tuanya. Layanan konseling dapat melalui staf atau melalui program asistensi karyawan oleh suatu Perusahaan tersebut. Misalnya lansia yang pensiunan sebagai karyawan kantoran, konselor bisa membantu lansia melalui masa pensiun dengan membantu mengelola keuangan, mengisi waktu luang dan membangaun hubungan sisial yang baru, dan konselor juga bisa membantu lansia mencari suatu pekerjaan yang baru, apabila lansia tersebut masih mampu untuk bekerja. Konselor bisa memberikan konseling pribadi atau datang secara langsung kemana konseli itu berada. (Armstrong 2017)

PENUTUP

A. KESIMPULAN

- 1) Ciri ciri Usia lanjut
 - a. Usia lanjut merupakan periode kemunduran
 - b. Perbedaan individual pada efek menua.
 - c. Usia tua dinilai dengan kriteria yang berbeda.
 - d. Pelbagai stereotipe orang lanjut usia
 - e. Sikap sosial terhadap usia lanjut.
 - f. Orang usia lanjut mempunyai status kelompok minoritas.
 - g. Menua membutuhkan perubahan peran.
 - h. Penyesuaian yang buruk merupakan ciri-ciri usia lanjut.

- 2) Tugas Perkembangan Usia Lanjut
 - a) Mempersiapkan diri untuk kondisi yang menurun.
 - b) Mempersiapkan diri untuk pensiun.
 - c) Membentuk hubungan baik dengan orang seusianya.
 - d) Mempersiapkan kehidupan baru.
 - e) Membentuk pengaturan fisik yang memuaskan
 - f) Menyesuaikan diri dengan peran sosisl yang luas.
 - g) Melakukan penyesuaian terhadap kehidupan sosial secara santai.

- h) Mempersiapkan diri untuk kematian dan kematian pasangannya.
- 3) .Penyesuaian diri terhadap perubahan fisik bagi usia lanjut

Selama hal itu merupakan kebenaran yang mutlak, bahwa perubahan kondisi fisik terjadi pada usia lanjut dan sebagian besar perubahan itu terjadi kearah yang memburuk, proses dan kecepatannya sangat berbeda untuk masing masing individu walaupun usia mereka sama.

4) Implikasi Usia Lanjut dalam Pelayanan Konseling

Layanan konseling bagi lansia akan tepat diberikan dan sangat membantu apabila fleksibel dan praktis serta berfokus langsung pada penyelesaian masalah yang dihadapi oleh lanjut usia. Dalam konseling lanjut usia terdapat ragam pelayanan, yang meliputi preventif/pencegahan, kuratif/penyembuhan dan rehabilitatif/pemulihan kembali.

SARAN

Bagi peneliti lainnya dapat dijadikan bahan untuk melanjutkan yang sejenis serta dapat dijadikan bahan perbandingan dalam penelitian yang akan dilakukan. Bagi pembaca dapat menambah pengetahuan dan pemahaman mengenai efek penggolongan peran seks masa remaja. Bagi peneliti dapat menambah wawasan, pengetahuan serta pengalaman baik dalam melakukan penelitian maupun dalam menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh.

DAFTAR PUSTAKA

- Armstrong, M. (2017). *Handbook Manajemen Sumberdaya Manusia*. Yogyakarta: Nusamedia.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Suharsono. (2009). *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Maryam, S. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Tamher, S., & Nootkasiani. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prayitno, E. (2000). *Psikologi Orang Dewasa*. Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan Padang, UNP.
- Slamet, S. (2003). *Kreativitas dan Usia Lanjut*. Yogyakarta: Kanisius.

- Setiyorini, E. (2018). *Asuhan keperawatan lanjut usia dengan penyakit degeneratif*. Malang: Media Nusa Creative.
- Widyatiana, H. A. (2018). *Penyesuaian diri pada lanjut usia yang tinggal di panti Werdha*.
- Muhayati, S. (2018). *Konseling Lansia: Upaya Lanjut Usia dalam Membangun Kemandirian Hidup dan Penerimaan Diri Terhadap Kesiapan Memasuki Masa Lanjut*.
- Rustam. (2016). *Psikologi Perkembangan*. Pontianak: Pustaka Rumah Aloy.
- Saldatova, E. L., & Zavialona, I. Y. (2021). The role of reflexivity in the development or personality in the elderly. *Lurian Journal*, 2(3).
- Konovalova. (2022). The specific of development tasks in old age. National Library of Medicine. doi: 10.1192/j.eurpsy.2022.1672
- Hendriani, W. (2022). *Dinamika Perkembangan Usia Lanjut: Menjadi Lansia Yang Sehat Dan Bahagia*. Jakarta: Bintang Semesta Media.
- Triningtyas, D. A. (2018). *Mengenal Lebih Dekat Tentang Lanjut Usia*. Magetan: Ae Media Grafika.