



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan Antara Perspektif Waktu dengan Kesejahteraan Subjektif pada Lansia yang Kehilangan Pasangan Hidup

ISTI AYU LESTARI & NURUL HARTINI*

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Individu yang memasuki usia 60 tahun mengalami banyak perubahan selama proses penuaan seperti perubahan fisik dan sosial. Pengaruh dari proses penuaan seringkali menimbulkan berbagai masalah, peristiwa yang paling berdampak serius pada kesejahteraan hidup lansia adalah kematian pasangan hidup. Kesejahteraan subjektif merupakan komponen penting dalam proses penuaan yang sehat dan dikatakan bahwa perspektif waktu mampu memprediksi kesejahteraan subjektif individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perspektif waktu dengan kesejahteraan subjektif pada lansia yang kehilangan pasangan hidup. Sampel penelitian ini adalah lansia yang telah ditinggal mati oleh pasangan hidup sebanyak 83 subjek. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan uji korelasi Spearman's rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap dimensi perspektif waktu berhubungan dengan kesejahteraan subjektif.

Kata kunci: perspektif waktu, kesejahteraan subjektif, lansia, kehilangan pasangan hidup

ABSTRACT

Individuals aged 60 years experience many changes during the aging process such as physical and social changes. The influence of the aging process often causes various problems, event that has most serious impact on older adults well-being is the death of a spouse. Subjective well-being is an important component in the healthy aging process and it is said that time perspective is able to predict individual subjective well-being. This study aims to determine the correlation between time perspective and subjective well-being among older adults who had loss a spouse. This study was conducted to a sample of 83 widowhood older adults who had loss their spouses. This study uses a quantitative approach with the Spearman's rho correlation test. The results of the study show that each dimension of time perspective is related to subjective well-being.

Keywords: time perspective, subjective well-being, older adults, loss a spouse

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp,

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: nurul.hartini@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Individu yang memasuki usia lanjut mengalami proses penuaan yang mana merupakan proses alami dalam fase kehidupan yang dilalui dengan waktu dan kecepatan yang berbeda-beda pada setiap orang (Amarya et al., 2018). Undang-Undang No. 13 (1998) menetapkan bahwa individu memasuki masa lanjut usia ketika seseorang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Indonesia mulai memasuki struktur penduduk tua (*ageing population*) sejak tahun 2021. Dikatakan penduduk tua ketika persentase penduduk yang mencapai usia lanjut lebih dari 10 persen dari keseluruhan penduduk (Badan Pusat Statistik, 2022).

Pengaruh dari proses penuaan seringkali menimbulkan berbagai masalah, pada periode ini lansia mengalami penurunan dan menjadi kurang produktif dari masa sebelumnya yang mana merupakan masa-masa produktif seorang individu (Sessiani, 2018). Kehilangan pasangan yang dicintai merupakan salah satu tantangan emosional terbesar di masa lansia, mereka kehilangan dukungan dalam berbagai hal seperti emosi, finansial, pengasuhan, maupun pemecahan masalah dari pasangan (Ismalinda et al., 2014). Hasil penelitian Srivastava et al. (2021) mengenai kematian pasangan juga menyebutkan bahwa peristiwa ini berdampak serius pada kesehatan fisik, dukungan emosional, dan finansial lansia, terutama selama tahun pertama setelah kehilangan sehingga menempatkan mereka pada risiko kesehatan fisik dan mental yang buruk.

Perubahan dan proses kehilangan yang terjadi dalam kehidupan lansia membuat mereka menjadi lebih sensitif, perasaan emosi yang tidak stabil, perasaan kehilangan, perasaan tidak berguna, kecewa, dan tidak bahagia. Bahkan pada beberapa situasi dapat menyebabkan depresi dan perasaan isolasi pada lansia (Kourkouta et al., 2015). Mehue et al. (2016) juga mengatakan bahwa kondisi lansia rawan terhadap masalah emosional seperti perasaan mudah sedih, mudah marah, dan pesimis dengan kehidupan mereka. Diketahui bahwa prevalensi gangguan mental emosional (GME) di Indonesia untuk lansia usia 55-64 tahun sebesar 11%, lansia usia 65-74 tahun yaitu 12,8%, dan lansia di atas 75 tahun mencapai 15,8%, sedangkan prevalensi pada gangguan depresi menunjukkan angka 6,5% untuk lansia usia 55-64 tahun, 8% untuk lansia usia 65-74 tahun, dan lansia berusia di atas 75 tahun mencapai 8,9% (Riset Kesehatan Dasar, 2018).

Dampak psikologis yang dirasakan oleh lansia tidak lepas dari bagaimana mereka mempersepsikan situasi yang dihadapi, kondisi yang dialami oleh lansia menyebabkan perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif. Adanya emosi negatif diketahui sebagai salah satu faktor yang menggambarkan kesejahteraan diri yang rendah. Menurut WHO, kesejahteraan subjektif merupakan komponen penting dalam proses penuaan yang sehat (World Health Organization, 2015). Sebuah penelitian meta-analisis menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif berkaitan dengan penurunan risiko kematian untuk seluruh kalangan (Martín-María et al., 2017). Kesejahteraan subjektif merupakan pandangan individu yang mengacu pada semua jenis evaluasi, baik positif maupun negatif, yang dilakukan orang tentang kehidupan mereka. Hal ini mencakup evaluasi kognitif reflektif, seperti kepuasan hidup dan kepuasan kerja, minat dan keterlibatan, dan reaksi afektif terhadap peristiwa kehidupan, seperti kegembiraan dan kesedihan (Diener, 1984).

Kesejahteraan subjektif merupakan pandangan individu yang mengacu pada semua jenis evaluasi, baik positif maupun negatif, yang dilakukan orang tentang kehidupan mereka. Hal ini mencakup evaluasi kognitif reflektif, seperti kepuasan hidup dan kepuasan kerja, minat dan keterlibatan, dan reaksi afektif terhadap peristiwa kehidupan, seperti kegembiraan dan kesedihan (Diener, 1984). Kesejahteraan subjektif memiliki nilai praktis yang mana individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi

seringkali lebih sukses dalam banyak bidang kehidupan mereka, memiliki rasa sosial, altruistik, aktif, lebih mencintai diri sendiri dan orang lain, memiliki tubuh dan sistem kekebalan yang lebih kuat, serta memiliki keterampilan dalam menyelesaikan masalah yang lebih baik (Lyubomirsky et al., 2005).

Kesejahteraan subjektif lansia secara khusus juga dipengaruhi oleh status kesehatan, karakteristik gaya hidup, dan variabel psikologis seperti *sense of coherence* (SOC) (Von Humboldt et al., 2015) dan perspektif waktu (Wiesmann et al., 2018). Perspektif waktu merupakan struktur waktu psikologis dasar yang secara tidak sadar membagi pengalaman manusia ke dalam kerangka waktu yang meliputi waktu masa lalu, masa sekarang, dan masa depan dalam proses kognitif, sehingga memberikan pengalaman tersebut keteraturan atau urutan kejadian, konsistensi, dan juga makna, hal ini berdampak pada perilaku dan pengalaman manusia itu sendiri (Zimbardo & Boyd, 1999). Dalam tiga kerangka perspektif waktu yaitu masa lalu, masa sekarang, dan masa depan kemudian di bagi menjadi lima dimensi antara lain, perspektif masa lalu negatif (*past negative perspective*), perspektif masa lalu positif (*past positive perspective*), perspektif masa sekarang fatalistik (*present fatalistic perspective*), perspektif masa sekarang hedonis (*present hedonism perspective*), dan perspektif masa depan (*future perspective*) (Zimbardo & Boyd, 1999).

Perspektif waktu sebagai variabel psikologis yang berpengaruh pada kesejahteraan subjektif dijelaskan dalam *top-down approach*, pendekatan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif ditentukan oleh bagaimana kebiasaan individu dalam merefleksikan perasaan mengenai suatu kondisi atau peristiwa yang terjadi dalam kehidupan mereka (Cunningham et al., 2015). Zimbardo menekankan bahwa perspektif waktu memiliki pengaruh terhadap perilaku manusia dan menegaskan bahwa dimensi perspektif waktu dapat memprediksi hal-hal mendasar kehidupan seperti kesehatan, finansial, perilaku proaktif terhadap lingkungan, dan kebahagiaan yang mencakup kesejahteraan subjektif (Stolarski et al., 2015). Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa individu yang cenderung melihat kehidupan mereka di masa lalu dengan penyesalan dan memiliki banyak peristiwa buruk mengalami depresi, kecemasan, harga diri yang rendah, dan mempunyai teman dekat yang lebih sedikit (Zimbardo & Boyd, 1999). Sebaliknya, individu dengan pandangan masa lalu yang menyenangkan dan hangat melaporkan kebahagiaan yang lebih besar, kepuasan hidup dan afek positif, serta lebih sedikit merasakan afek negatif (Măirean & Diaconu-Gherasim, 2019).

Studi sebelumnya juga mengungkapkan bahwa orang yang berorientasi pada kesenangan saat ini mengalami kepuasan hidup, kebahagiaan subjektif, dan afek positif yang lebih tinggi (Chan et al., 2019), serta berkorelasi positif pada penilaian kepuasan hidup. Sedangkan orang yang menganggap kehidupannya saat ini dengan sikap negatif memungkinkan untuk mengalami gejala depresi (Åström et al., 2018). Terakhir, orang-orang yang lebih berorientasi pada peristiwa dan tujuan masa depan mengalami lebih banyak kepuasan hidup, kebahagiaan, dan afek positif yang tinggi serta afek negatif yang rendah (Sailer et al., 2014). Hasil penelitian Wiesmann et al. (2018) juga mengungkapkan bahwa perspektif waktu secara signifikan berkaitan dengan kesejahteraan subjektif lansia. Sikap negatif yang rendah terhadap masa lalu, orientasi hedonistik pada masa kini, sikap fatalistik yang rendah terhadap kehidupan saat ini, dan pandangan positif tentang masa depan memprediksi kesejahteraan subjektif, sedangkan sikap positif terhadap masa lalu tidak berperan dalam menentukan kesejahteraan subjektif.

Penelitian ini ingin mengkaji tentang perspektif lansia terhadap kehidupannya, berdasarkan studi literatur diketahui bahwa situasi yang dihadapi lansia terutama lansia yang ditinggal mati oleh pasangannya dapat berdampak pada kesejahteraan subjektif mereka dan dikatakan bahwa perspektif waktu berkaitan dengan tingkat kesejahteraan subjektif lansia. Oleh karena itu, penelitian ini ingin

membuktikan secara empiris apakah terdapat hubungan antara perspektif waktu dengan kesejahteraan subjektif pada lansia yang kehilangan pasangan hidupnya.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk mencapai tujuan penelitian. Dalam penelitian survei, data dikumpulkan dari sekumpulan orang yang mengisi kuesioner berisikan pertanyaan-pertanyaan. Kuesioner diadministrasikan dengan *Google Form* yang dapat diakses secara *online*, kuesioner berisikan *informed consent*, identitas diri, skala perspektif waktu, dan skala kesejahteraan subjektif. Penelitian kuantitatif dalam penelitian ini berupa penelitian korelasional, yang mana bertujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan yang terdapat antara variabel-variabel.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah lansia berusia 60 tahun ke atas yang kehilangan pasangan hidupnya di Indonesia. Prosedur pemilihan partisipan yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan aplikasi *G*Power3.1.9.7* dengan *effect size* sebesar 0.44 (Wiesmann et al., 2018), tingkat akurasi (*power size*) 95%, dan level signifikansi (batas toleransi kesalahan) 5%. Dari hasil perhitungan, didapatkan sampel minimum sebesar 51 partisipan. Jumlah partisipan yang terkumpul sebanyak 83 partisipan yang terdiri 56 partisipan berjenis kelamin perempuan dan 27 partisipan berjenis kelamin laki-laki.

Pengukuran

Skala perspektif waktu menggunakan *Short Zimbardo Time Perspective Inventory* (ZTPI-short) yang disusun oleh Kostal et al. (2016) berdasarkan *Zimbardo Time Perspective Inventory* yang dikembangkan oleh Zimbardo & Boyd pada tahun 1999 yang ditranslasi ke dalam Bahasa Indonesia dengan reliabilitas *Cronbach's Alpha* berkisar 0,684 hingga 0,846. ZTPI-short terdiri dari 15 item yang mencakup lima dimensi perspektif waktu. Dimensi *Past Negative Tps* terdiri dari 3 item, lalu terdapat 3 item pada dimensi *Past Positive Tps*, selanjutnya 3 item untuk dimensi *Present Hedonism Tps*, lalu 3 item dalam dimensi *Present Fatalistic Tps*, serta 3 item untuk *Future Tps*.

Skala kesejahteraan subjektif terdiri dari dua skala yaitu *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) yang digunakan untuk mengukur dimensi evaluasi afek atau perasaan individu dan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) untuk mengukur dimensi evaluasi kognitif. Kedua alat ukur ini dikembangkan oleh Diener et al. masing-masing pada tahun 2009 dan 1985. SPANE mencakup 12 item meliputi enam item untuk menilai emosi positif dan enam item untuk menilai negatif, sedangkan SWLS mencakup 5 item yang berfokus pada penilaian kepuasan hidup individu. Reliabilitas *Cronbach's Alpha* skala kesejahteraan subjektif yaitu 0,911 untuk dimensi afek positif, afek negatif sebesar 0,884, dan kepuasan hidup sebesar 0,872.

Peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu sebelum melakukan uji hipotesis. Uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dan didapatkan hasil perspektif waktu memiliki rentang nilai sebesar 0,00 – 0,05 dan kesejahteraan subjektif sebesar 0,00. Data kedua variabel tersebut dapat dikatakan tidak berdistribusi normal dikarenakan sebagian besar

nilai signifikansi di bawah 0,05 ($p < 0,05$). Mempertimbangkan hasil uji normalitas yang sebagian besar data tidak berdistribusi secara normal, untuk melakukan uji hipotesis yaitu uji korelasi peneliti menggunakan teknik statistik non-parametrik *Spearman-Rho Correlation* dengan bantuan SPSS 25 for Windows.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis uji korelasi dengan bantuan SPSS 25 for Windows menggunakan *Spearman-Rho Correlation*, sesuai dengan tujuan penelitian yaitu mengukur hubungan antar perspektif waktu dengan kesejahteraan subjektif pada lansia yang kehilangan pasangan hidupnya.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data demografis pada penelitian ini, partisipan dengan usia 60-74 tahun merupakan subjek dengan jumlah paling banyak, yaitu sebesar 51 orang (71,08%), sedangkan subjek berusia 75-90 tahun sebanyak 24 orang (28,92%). Partisipan berjenis kelamin perempuan lebih mendominasi daripada subjek dengan jenis kelamin laki-laki. Partisipan berjenis kelamin perempuan berjumlah 56 orang (67,47%), sedangkan subjek berjenis kelamin laki-laki sebanyak 27 orang (32,53%). Partisipan paling banyak berdomisili di Pulau Jawa yaitu sebanyak 70 orang (84,34%), lalu subjek yang berasal dari Pulau Kalimantan sebanyak 7 orang (8,43%), dari Pulau Sumatera sebanyak 5 orang (6,02%), dan dari Pulau Bali terdapat 1 orang (1,20%). Partisipan yang masih bekerja sebanyak 14 orang (16,87%) dan terdapat 69 orang (83,13%) partisipan yang sudah tidak bekerja atau pensiun.

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa perspektif waktu berkorelasi secara signifikan dengan kesejahteraan subjektif. Hal ini ditunjukkan dari korelasi dari setiap dimensi perspektif waktu dengan kesejahteraan subjektif. Dimensi *past positive* pada perspektif waktu memiliki hubungan positif yang kuat dengan kesejahteraan subjektif, $r = .697$, $p < .001$. Dimensi *past negative* pada perspektif waktu dengan kesejahteraan subjektif berhubungan kuat dengan arah negatif, $r = -.550$, $p < .001$. Dimensi *present hedonism* pada variabel perspektif waktu dengan variabel kesejahteraan subjektif memiliki hubungan positif yang kuat, $r = .626$, $p < .001$. Dimensi *present fatalistic* pada variabel perspektif waktu berhubungan negatif dengan kesejahteraan subjektif, $r = -.475$, $p < .001$. Terakhir, dimensi *future* pada perspektif waktu dengan kesejahteraan subjektif memiliki hubungan positif yang kuat $r = .520$, $p < .001$.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel yaitu hubungan antara perspektif waktu dengan kesejahteraan subjektif pada lansia yang kehilangan pasangan hidup. Hasil uji korelasi menyatakan bahwa terdapat hubungan pada setiap dimensi perspektif waktu dengan kesejahteraan subjektif.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, diketahui bahwa perspektif waktu secara keseluruhan dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif lansia yang kehilangan pasangan hidupnya. Hasil ini mendukung penelitian Zhang & Howell (2011, dalam Cunningham et al., 2015) dan Măirean & Diaconu-Gherasim (2019) yang mengatakan bahwa individu yang memiliki kebiasaan untuk melihat peristiwa dalam hidupnya secara positif dan menyenangkan lebih merasakan afek positif yang lebih tinggi, kepuasan hidup yang seimbang, dan lebih sedikit merasakan afek negatif. Pandangan

positif terhadap masa lalu diasumsikan membangkitkan nostalgia pada lansia, hal ini dapat melindungi, mempertahankan, dan mengembangkan pengaruh positif dalam kehidupan serta memberikan rasa makna dan tujuan dalam hidup seseorang (O'Brien, 2022).

Hasil uji korelasi antara dimensi *past negative* dengan kesejahteraan subjektif menunjukkan terdapat hubungan negatif atau tidak searah yang cukup kuat. Hubungan ini mengindikasikan bahwa ketika tingkat *past negative* perspektif waktu individu tinggi maka menurunkan tingkat kesejahteraan subjektif individu. Sejalan dengan penelitian awal yang dilakukan oleh Zimbardo & Boyd (1999) yang menyatakan individu yang cenderung melihat masa lalu dengan pandangan negatif dan penuh penyesalan lebih mudah merasakan depresi yang mana berbanding terbalik dengan kesejahteraan subjektif. Tinggi atau rendahnya *past negative* diasumsikan mengacu pada penyelesaian konflik pada masa lalu sehingga sikap negatif terhadap masa lalu dapat memprediksi tingkat kesejahteraan subjektif pada lansia (Wiesmann et al., 2018).

Pada dimensi *present hedonism* juga berhubungan secara positif dengan kesejahteraan subjektif. Masa sekarang berkaitan dengan pengaruh positif dan peningkatan kebahagiaan subjektif (Cunningham et al., 2015). Pada penelitian sebelumnya menyatakan bahwa individu yang berorientasi pada kesenangan saat ini merasakan kepuasan hidup, kebahagiaan subjektif, dan afek positif yang lebih tinggi (Chan et al., 2019). Hal ini dapat dijelaskan bahwa lansia memiliki prospek masa depan yang lebih terbatas sehingga mereka lebih mementingkan dan memperhatikan kehidupan saat ini untuk mencapai kehidupan yang lebih baik dengan mengisi hidup mereka dengan hal-hal positif dan menyenangkan. Hal ini dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada lansia (Desmyter & De Raedt, 2012).

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dimensi *present fatalistic* dengan kesejahteraan subjektif berhubungan secara negatif. Boniwell et al. (2010, dalam Cunningham et al., 2015) mengatakan bahwa individu yang menganggap kehidupannya saat ini dengan sikap yang negatif kurang merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup mereka. Seperti yang diharapkan, hal ini sejalan dengan pernyataan yang telah dikemukakan oleh Zimbardo & Boyd (1999) bahwa dimensi perspektif waktu ini mencerminkan sikap tidak berdaya, putus asa, dan menyerah pada nasib kehidupan sehingga merasakan perasaan cemas, marah, dan agresi yang lebih tinggi dan menurunkan tingkat kesejahteraan subjektif mereka.

Terakhir, yaitu pada dimensi *future* menunjukkan hubungan yang positif dengan kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Sailer et al. (2014) yang menyatakan bahwa individu yang berorientasi pada peristiwa dan tujuan masa depan lebih merasakan kepuasan hidup, kebahagiaan, dan afek positif yang tinggi, serta afek negatif yang rendah. Orientasi pada masa depan dikaitkan dengan motivasi dan aspirasi yang tinggi pada lansia (Wiesmann et al., 2018), yang mana hal tersebut mengindikasikan bahwa mereka lebih menginvestasikan energinya untuk menyiapkan masa depan (Cunningham et al., 2015).

Perspektif waktu memiliki hubungan dengan kesejahteraan subjektif berdasarkan hasil penelitian ini. Lansia yang kehilangan pasangan hidupnya diharapkan untuk meningkatkan dan mempertahankan sikap yang positif terhadap masa lalu, mengisi kehidupan saat ini dengan hal-hal positif dan menyenangkan, serta mengantisipasi apa yang ada di masa depan agar senantiasa merasakan kesejahteraan subjektif yang tinggi. Bagi keluarga maupun *caregiver* yang menemani lansia yang kehilangan pasangan hidup disarankan menjadi pendorong mereka untuk lebih berfokus pada elemen positif dari peristiwa masa lalu dan masa kini, serta menyiapkan apa yang terjadi di masa depan. Ketika

lansia terlalu fokus pada perspektif waktu yang berorientasi negatif, keluarga dan *caregiver* dapat mengarahkan mereka untuk mengeksplorasi dan menilai kembali pikiran negatif yang mereka miliki. Selain itu, diharapkan dinas kesehatan dapat memberikan intervensi kepada lansia yang dapat mengarahkan lansia ke arah yang lebih positif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara perspektif waktu secara keseluruhan dengan kesejahteraan subjektif pada lansia yang kehilangan pasangan hidupnya. Hal ini menunjukkan tingkat *past positive*, *present hedonism*, dan *future* meningkat maka kesejahteraan subjektif juga meningkat serta ketika *past negative* dan *present fatalistic* meningkat maka kesejahteraan subjektif menurun.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-nya sehingga penelitian ini dapat selesai pada waktunya. Penyusunan penelitian ini melalui proses yang panjang dan tidak lepas dari bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Nurul Hartini, S.Psi., M.Kes., Psikolog, selaku dosen pembimbing, terima kasih atas ilmu yang diberikan, waktu yang diluangkan serta saran, kritik, dan semangat yang membangun selama proses pengerjaan penelitian. Terima kasih pula kepada seluruh partisipan yang telah bersedia untuk berkontribusi dalam penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Isti Ayu Lestari tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Amarya, S., Singh, K., & Sabharwal, M. (2018). Ageing Process and Physiological Changes. Dalam G. D'Onofrio, A. Greco, & D. Sancarolo, *Gerontology*.
- Åström, E., Rönnlund, M., Adolfsson, R., & Carelli, M. G. (2018). Depressive symptoms and time perspective in older adults: associations beyond personality and negative life events. *Aging & Mental Health*.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022*. Diambil kembali dari Badan Pusat Statistik:
<https://www.bps.go.id/publication/2022/12/27/3752f1d1d9b41aa69be4c65c/statistik-penduduk-lanjut-usia-2022.html>
- Chan, S. M., Kwok, W. W., & Fung, T. W. (2016). Psychometric Properties of The Zimbardo Time Perspective Inventory in Hong Kong Adolescents. *Time & Society*, 28(1), 33-49. doi:10.1177/0961463x16678250

- Cunningham, K. F., Zhang, J. W., & Howell, R. T. (2015). Time Perspectives and Subjective Well-Being: A Dual-Pathway Framework. Dalam M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. v. Beek, *Time Perspective Theory; Review, Research and Application* (hal. 403-415). Springer International Publishing.
- Desmyter, F., & De Raedt, R. (2012). The Relationship Between Time Perspective and Subjective Well-being of Older Adults. *Psychologica Belgica*. doi:10.5334/pb-52-1-19
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 542-575.
- Durayappah, A. (2011). The 3P Model: A General Theory of Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 681-716.
- Humboldt, S. v., Leal, I., & Pimenta, F. (2015). Sense of Coherence, Sociodemographic, Lifestyle, and Health-related Factors in Older Adults' Subjective Well-being. *International Journal of Gerontology*, 9(1), 15-29.
- Ismalinda, W., Nauli, F. A., & Dewi, A. P. (2014). Hubungan Keberadaan Pasangan Hidup dengan Harga Diri pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 2(1), 24-30. doi:10.26714/jkj.2.1.2014.24-30
- Kostal, J., Klicperová-Baker, M., Lukavská, K., & Lukavský, J. (2016). Short version of the Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI-short) with and without the Future-Negative scale, verified on nationally representative samples. *Time & Society*, 25(2), 169-192.
- Kourkouta, L., Ch, I., & Monios, A. (2015). Psychosocial Issues in Elderly. *Progress in Health Sciences*, 232-237.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 803-855.
- Măirean, C., & Diaconu-Gherasim, L. R. (2019). Adolescents' Subjective Well-Being: The Role of Adolescents' and mothers' time perspectiveness. *Time & Society*, 1-21.
- Martín-María, N., Miret, M., Caballero, F. F., Rico-Urbe, L. A., Steptoe, A., Chatterji, S., & Ayuso-Mateos, J. L. (2017). The Impact of Subjective Well-being on Mortality: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies in the General Population. *Psychosom Med*, 79(5), 565-575.
- Mehue, D., Rantetampang, A. L., & Sandjaja, B. (2016). Factors Affecting Depression to Old Age at Rehabiliy Old Age and Home Family Registered Health Primary Sentani Jayapura Regency Papua Province. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR)*, 30(5), 263-279.
- O'Brien, E. (2022). Look Back, Not Ahead? Time Use and the Value of Revisiting Past Experiences. Dalam C. Hoerl, T. McCormack, & A. Fernandes, *Temporal Asymmetries in Philosophy and Psychology* (hal. 62-89). Oxford University Press.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar Riskesdas*. Diambil kembali dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan: <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>
- Sailer, U., Rosenberg, P., Nima, A. A., Gamble, A., Garling, T., Archer, T., & Garcia, D. (2014). A happier and less sinister past, a more hedonistic and less fatalistic present and a more structured future: time perspective and well-being. *PeerJ*.

- Schimmack, U., Diener, E., & Oishi, S. (2002). Life-satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources. *Journal of Personality, 70*(3), 345-384.
- Sessiani, L. A. (2018). Studi Fenomenologis tentang Pengalaman Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif pada Janda Lanjut Usia. *SAWWA: Jurnal Studi Gender, 13*(2), 203-236.
- Srivastava, S., Debnath, P., Shri, N., & Muhammad, T. (2021). The Association of Widowhood and Living Alone with Depression Among Older Adults in India. *Scientific Reports*.
- Stolarski, M., Fioulaine, N., & Beek, W. v. (2015). Time Perspective Theory: The Introduction. Dalam M. Stolarski, N. Fioulaine, & W. van Beek, *Time perspective theory; Review, research and application* (hal. 1-13). Springer International Publishing.
- Wiesmann, U., Ballas, I., & Hannich, H.-J. (2018). Sense of Coherence, Time Perspective and Positive Aging. *Journal of Happiness Studies, 8*17-839.
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. Geneva: World report on ageing and health. Diambil kembali dari World Health Organization.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology, 12*71-1288. doi:10.1037/ 0022-3514.77.6.1271