



Hubungan Antara Tingkat Stres dengan *Psychological Well Being* pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dan Wening Wardhoyo Ungaran

Cadela Gaby Metalia Putri Widodo^{1*}, Iskim Luthfa², Muhammad Aspihan³

¹Mahasiswa Program Sarjana, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

²Dosen Pembimbing, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

³Dosen Penguji, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

E-mail: cadela.gaby04@gmail.com¹, iskimluthfa@unissula.ac.id², aspihan@unissula.ac.id³

*Korespondensi penulis: cadela.gaby04@gmail.com

Abstract. Background: As you get older, health problems increase, one of which is stress. Stress is very important because stress will have an impact on the quality of life and psychological well-being of the elderly. Psychological well-being in the elderly is the elderly's ability to accept themselves as they are, be able to build positive relationships with other people, be able to independently face social pressure, master the environment, have a purpose in life, and be able to realize one's potential in a sustainable manner. Stress in the elderly can describe that a person experiences a decrease in psychological well-being in the elderly which can be said to be low. **Objective:** This research is to analyze the relationship between stress levels and psychological well-being in elderly people at the Pucang Gading Semarang and Wening Wardoyo Ungaran Elderly Social Service Homes. **Method:** This research is a type of correlational quantitative research using the cross-section method. The sample taken in this study was 105 elderly people who were in the Pucang Gading Semarang and Wening Wardoyo Ungaran elderly service homes. The instrument for measuring stress levels and psychological wellbeing in the elderly uses a questionnaire. The test used in this research is the Gamma test. **Conclusion:** There is a relationship between stress levels and psychological wellbeing in the elderly at the Pucang Gading Semarang and Wening Wardhoyo Ungaran Social Service Homes for the Elderly.

Keywords: Elderly, Psychological Well Being, Stress Level.

Abstrak. Latar Belakang: Semakin bertambahnya usia, maka masalah kesehatan semakin meningkat, salah satunya adalah stres. Stres sangatlah penting karena stres akan membawa dampak pada kualitas hidup dan *Psychological well-being* pada lansia. Psychological well-being pada lansia adalah kemampuan lansia untuk menerima dirinya apa adanya, dapat membangun hubungan positif dengan orang lain, mampu mandiri menghadapi tekanan sosial, penguasaan terhadap lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan mampu merealisasikan potensi diri secara berkelanjutan. Stres pada lansia dapat menggambarkan bahwa seseorang mengalami penurunan kesejahteraan psikologis/ psychological well being pada lansia dapat dikatakan rendah. **Tujuan Umum:** Penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara Tingkat stres dengan psychological well being pada lanjut usia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dan Wening Wardoyo Ungaran. **Metode:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif korelasional dengan menggunakan metode crossection. Sampel yang di ambil dalam penelitian ini sebanyak 105 lansia yang berada di rumah pelayanan lanjut usia pucang gading semarang dan wening wardoyo unggaran Instrumen untuk mengukur tingkat stres dengan *psychological well being* pada lansia menggunakan kuesioner, Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Gamma. **Hasil:** Hasil penelitian yang didapat terdapat hubungan antara Tingkat stres dengan psychological well being pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dan Wening Wardhoyo Ungaran.

Kata Kunci: Lansia, Psychological Well Being, Tingkat Stress.

1. PENDAHULUAN

Proses penuaan adalah hal alami yang tidak bisa dihindari dan hal yang wajar dialami oleh setiap orang. Semua lansia menginginkan hidup yang tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama anak dan cucu tercinta dengan penuh kasih sayang. Namun, tidak semua lansia berkesempatan merasakan kondisi tersebut. Kesenangan menjadi masalah psikososial terbesar kedua bagi lansia di Indonesia, setelah masalah lupa. Perasaan ini cenderung memberikan dampak buruk pada kesehatan lansia, baik secara fisik maupun psikologis. Jika kondisi ini tidak segera ditangani, kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) lansia pun tidak akan tercapai (D. W. I. Astutik, 2019).

Psychological well-being adalah kemampuan seseorang untuk menerima dirinya apa adanya, dapat menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, mandiri dalam menghadapi tekanan sosial, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan secara berkelanjutan mewujudkan potensi dirinya. Bagi lansia, kesejahteraan psikologis berarti kemampuan untuk menerima kondisi diri dengan sikap positif serta beradaptasi dengan baik, sehingga dapat terus berkembang dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Yuniandita & Wahyuni, 2024).

Lansia telah merasa berhasil memenuhi tahapan perkembangannya dengan perasaan yang positif dan mampu memenuhi keenam kriteria *psychological well-being* secara positif, maka dapat dikatakan lansia tersebut mencapai *psychological well-being*. Keenam kriteria *psychological well-being* yaitu otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri (D. W. I. Astutik, 2019). Stres dan emosi negatif dapat menggambarkan bahwa seseorang mengalami penurunan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well Being*). *Psychological Well Being* merupakan pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal (Ramadi et al., 2019).

Pada tahun 2021, jumlah lansia di Provinsi Jawa Tengah mencapai 4,65 juta jiwa atau sekitar 12,64% dari total populasi, kemudian meningkat menjadi 4,86 juta jiwa atau 13,07% pada tahun 2022 (Widowati et al., 2018). Kota Semarang, yang termasuk dalam daerah dengan populasi terbesar di Jawa Tengah, memiliki jumlah lansia sebanyak 170.200 jiwa pada tahun 2020, atau sekitar 9,29% (Rahma Aqila et al., 2023). Populasi di Kota Semarang terus mengalami peningkatan setiap tahunnya.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Saffin aziza fathia, 2020) pada 107 lansia di 5 panti wreda di Kota Semarang menunjukkan hasil bahwa 66,4% (71 lansia) mengalami stres ringan dan 33,6% (36 lansia) mengalami stres sedang. Menurut (Kaunang et al., 2019), menyatakan bahwa lansia dengan stres ringan disebabkan karena lansia hampir tidak pernah merasa marah karena hal sepele dan tidak mudah tersinggung. Berdasarkan penelitian sebelumnya, Stres ringan yang dialami oleh lansia disebabkan karena lansia dapat mengendalikan dirinya dan menerima keadaannya. Sedangkan lansia yang mengalami stres sedang cenderung merasa sulit untuk merasa tenang karena selalu memikirkan beban hidup dan lansia juga merasa sulit untuk beristirahat.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 30 Agustus 2024, saat ini lansia yang tinggal di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang berjumlah 98 orang. 50% diantaranya adalah lansia mandiri (masih bisa mengikuti kegiatan yang telah diprogramkan dari panti dan melayani dirinya sendiri) dan 50% nya adalah lansia dengan ketergantungan (dibantu oleh petugas panti untuk memenuhi kehidupannya sehari-hari karena lansia ini tidak dapat turun dari tempat tidur sendiri). Sementara untuk lansia yang tinggal di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Wening Wardhoyo Ungaran berjumlah 85 lansia. 50 lansia diantaranya adalah lansia mandiri (masih bisa diajak komunikais dengan baik, mengikuti kegiatan yang telah diprogramkan dari panti dan melayani dirinya sendiri) dan 35 lansia daintaranya adalah lansia yang ketergantungan (dibantu oleh petugas panti untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, karena lansia ini dalam kondisi bedrest dan tidak dapat diajak komunikasi dengan baik).

Teori yang menjelaskan hubungan tingkat stres dengan *psychological well-being* adalah teori *psychological well-being* yang dikembangkan oleh Ryff pada tahun 1989. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Saffin aziza fathia, 2020) ada penelitian terhadap 107 lansia di lima panti wreda di Kota Semarang, ditemukan bahwa 66,4% (71 lansia) mengalami stres ringan, sementara 33,6% (36 lansia) mengalami stres sedang. Menurut (Kaunang et al., 2019), menyatakan bahwa lansia dengan stres ringan disebabkan karena lansia hampir tidak pernah merasa marah karena hal sepele dan tidak mudah tersinggung. Berdasarkan penelitian sebelumnya, Berdasarkan penelitian sebelumnya, stres ringan pada lansia terjadi karena mereka mampu mengendalikan diri dan menerima keadaan hidupnya. Sebaliknya, lansia yang mengalami stres sedang cenderung kesulitan merasa tenang karena sering memikirkan beban hidup yang berat dan juga mengalami kesulitan untuk beristirahat dengan baik.

Menurut (Indriana et al., 2020), Faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres pada lansia di panti meliputi perubahan dalam rutinitas sehari-hari, perubahan dinamika dalam perkumpulan keluarga, kehilangan pasangan hidup, kematian anggota keluarga, perubahan dalam pilihan atau jumlah aktivitas olahraga dan rekreasi, serta perubahan terkait pekerjaan. Stres sering disebut sebagai gejala modern yang berhubungan dengan perubahan yang memaksa seseorang untuk beradaptasi. Upaya, tantangan, hambatan, atau kegagalan dalam menghadapi kemajuan dan perubahan ini sering kali memunculkan berbagai keluhan. Menurut Kaunang et al (2019), menjelaskan bahwa sebagian besar lansia mengalami stres dalam kategori sedang.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode cross-sectional. Variabel yang dianalisis meliputi variabel dependen, yaitu tingkat stres, dan variabel independen, yaitu psychological well-being. Populasi penelitian terdiri dari 180 lansia yang tinggal di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dan Wening Wardoyo Ungaran. Sampel penelitian diambil menggunakan metode purposive sampling, dengan jumlah 105 lansia yang memenuhi kriteria inklusi. Untuk mengukur tingkat stres dan *psychological well-being* pada lansia, peneliti menggunakan instrumen berupa kuesioner. Analisis data dilakukan dengan uji *Gamma* untuk melihat hubungan antara kedua variabel tersebut.

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

1) Karakteristik Lansia

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dan Wening Wardhoyo Ungaran November dan Desember 2024 (n.105)

Tabel 1. Karakteristik Lansia

Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
60 – 69	41	39,1 %
70 – 79	46	43,8 %
80 – 100	18	17,1 %
Total	105	100 %

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa hasil penelitian responden berdasarkan usia lansia terbanyak yaitu 70 – 79 tahun sebanyak 46 orang (43,8 %), selanjutnya diikuti oleh usia 60 – 69 tahun sebanyak 41 orang (39,1 %).

Usia adalah lamanya waktu hidup seseorang terhitung dari lahir sampai sekarang. Lansia adalah seseorang yang mulai berusia 60 tahun keatas baik perempuan maupun laki- laki yang ditandai dengan penurunan kemampuan baik dari kondisi fisik, psikis, dan sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan mengalami proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan.

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dan Wening Wardhoyo Ungaran November dan Desember 2024 (n.105)

Tabel 2. ReSpondeN BeRdasarkan JeNis KeLamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki – laki	39	37,1 %
Perempuan	66	62,9 %
Total	105	100%

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa hasil penelitian responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak yaitu Perempuan berjumlah 66 orang (62,9 %) dan responden laki – laki 39 orang (37,1 %).

Berdasarkan jenis kelamin, diperoleh hasil bahwa kebanyakan lansia yang tinggal di rumah pelayanan sosial lanjut usia pucang gading semarang dan wening wardhoyo ungaran berjenis kelamin Perempuan. Hal ini dikarenakan menurut data dari subdirektorat statistic Pendidikan dan kesejahteraan sosial (2020), lansia Perempuan lebih banyak dibandingkan laki – laki (62,9 % berbanding 37,1 %). Kesejahteraan psikologis laki-laki dan perempuan tidak jauh berbeda, Perempuan lebih banyak terkait dengan aspek hubungan yang bersifat positif sedangkan kesejahteraan psikologis pada laki-laki terkait dengan aspek pendidikan yang lebih baik (Ardiani et al., 2019).

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan agama lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dan Wening Wardhoyo Ungaran November dan Desember 2024 (n.105)

Tabel 3. Responden Berdasarkan Agama Lansia

Agama	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Islam	91	86,7 %
Kristen	11	10,4 %
Katolik	3	2,9 %
Total	105	100 %

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa hasil penelitian responden berdasarkan agama lansia dari 105 responden terbanyak menganut agama Islam sejumlah 91 orang (86,7 %) kemudian Kristen sebanyak 11 orang (10,4 %) dan Katolik sebanyak 3 orang (2,9 %).

Agama dipercaya dapat meningkatkan kesejahteraan lansia. Hal ini didukung oleh penelitian dari George, ellison, dan Larson yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dengan berbagai jenis hasil kesehatan.

2) Variabel Penelitian

Distribusi frekuensi lansia berdasarkan tingkat stres di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dan Wening Wardhoyo Ungaran (n =105)

Tabel 4. Variabel Penelitian

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Berat	31	29,5 %
Sedang	50	47,6 %
Rendah	24	22,9 %
Total	105	100 %

Dari tabel diatas bahwa tingkat stres lansia dari 105 responden terbanyak mempunyai stres sedang sebanyak 50 orang (47,6 %) kemudian diikuti stres berat sebanyak 31 orang (29,5 %) dan stres rendah sebanyak 24 orang (22,9 %).

Stres pada lansia dapat didefinisikan sebagai tekanan yang muncul akibat stresor berupa perubahan-perubahan dalam kehidupan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia. Tingkat stres pada lansia menggambarkan sejauh mana tekanan yang dirasakan atau dialami oleh mereka akibat perubahan-perubahan tersebut, baik yang bersifat fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan yang mereka alami (Indriana Y et al., 2020).

Distribusi frekuensi lansia berdasarkan tingkat *psychological well being* di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dan Wening Wardhoyo Ungaran (n =105)

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Tingkat *Psychological Well Being*

<i>Psychological Well Being</i>	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Tinggi	21	20 %
Sedang	55	52,4 %
Rendah	29	27,6 %
Total	105	100 %

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa hasil penelitian *Psychological Well Being* lansia dari 105 responden terbanyak mempunyai *psychological well being* sedang sebanyak 55 orang (52,4 %) kemudian diikuti *psychological well being* rendah sebanyak 29 orang (27,6 %) dan *psychological well being* tinggi sebanyak 21 orang (20 %).

Psychological well-being adalah kemampuan lansia untuk menerima diri mereka apa adanya dan membentuk hubungan positif dengan orang lain. Untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang baik, beberapa hal yang perlu dilakukan oleh lansia antara lain memiliki pendapatan yang cukup, menjaga kesehatan yang baik, menjalani gaya hidup aktif, serta memiliki teman dan keluarga yang mendukung. Kondisi *psychological well-being* lansia juga dipengaruhi oleh faktor-faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, tempat tinggal, dan status ekonomi, yang semuanya dapat menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang berbeda-beda (D. Astutik, 2019).

Analisa Bivariat

Tabel 6. Analisa Bivariat

Variabel	N	R	Sign
Tingkat stres dengan <i>psychological well being</i> pada lansia	105	-0,294	0,025

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa di dapatkan hasil adanya hubungan antara Tingkat stres dengan *psychological well being* pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dan Wening Wardhoyo Ungaran dengan melihat nilai signifikan $p 0,025$ ($P < 0,05$) hal ini berarti berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan *psychological well being* $r -0.294$ menunjukkan bahwa tingkat kekuatan korelasi sangat lemah dengan arah korelasi negatif yang artinya semakin rendah tingkat stres maka *psychological well being* pada lansia akan meningkat.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikembangkan oleh Ryff pada tahun 1989 yang menjelaskan tentang hubungan tingkat stres dengan *psychological well-being*. Selain itu, Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Adolph, 2020) yang

menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh lansia, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat stres, maka tingkat kesejahteraan psikologis lansia akan semakin tinggi. Peneliti lain juga menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres dengan kesejahteraan psikologis.

Psychological well-being cenderung berubah seiring bertambahnya usia, terutama karena tantangan hidup dan transisi yang dihadapi, seperti kehilangan anggota keluarga. Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dan Wening Wardhoyo Ungaran, mayoritas penghuni adalah lansia yang hidup sendirian dan telah kehilangan keluarga inti mereka. Banyak dari mereka merasa sedih dan kecewa, terutama ketika teringat anak-anak yang telah meninggalkan mereka dalam kondisi terlantar sehingga mereka akhirnya dibawa ke panti. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) lansia yang tinggal di rumah pelayanan tersebut, maka semakin rendah tingkat stres yang mereka alami.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 105 responden lansia di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dan Wening Wardhoyo Ungaran dapat disimpulkan bahwa Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa mayoritas lansia berusia antara 70 – 79 tahun, jenis kelamin terbanyak adalah Perempuan dan mayoritas beragama islam. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dan Wening Wardhoyo Ungaran masuk dalam kategori stres sedang. Selain itu, hasil penelitian mengenai *psychological well being* dalam penelitian ini dapat menunjukkan bahwa lansia yang berada di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dan Wening Wardhoyo Ungaran masuk dalam kategori *psychological well being* sedang.

Hasil penelitian dinyatakan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan *psychological well being* pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dan Wening Wardhoyo Ungaran. Dengan tingkat kekuatan korelasi sangat lemah dengan arah korelasi negatif yang artinya semakin rendah tingkat stres maka *psychological well being* pada lansia akan meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, R. (2020). Hubungan antara stres, harga diri dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 1–23.
- Andriani, M., & Susanto, H. (2020). Peran dukungan sosial dalam mengurangi stres pada lansia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 13(4), 76-89.
- Ardiani, H., Lismayanti, L., & Rosnawaty, R. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia di Kelurahan Mugarsari Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2014. *Healthcare Nursing Journal*, 1(1), 42–50. <http://www.depkes.go.id>
- Astutik, D. (2019). Hubungan kesepian dengan psychological well-being pada lansia di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar. In *Repository Unair*. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/84019>
- Astutik, D. W. I. (2019). Hubungan kesepian dengan psychological well-being pada lansia di Kelurahan Sanan Wetan Kota Blitar.
- Indriana, Y., Kristiana, I. F., Sonda, A. A., & Intanirian, A. (2020). Tingkat stres lansia di Panti Wredha “Pucang Gading” Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2), 87–96.
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran tingkat stres pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Purwanto, P., & Mulyadi, R. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia di Panti Sosial. *Jurnal Kesehatan Lansia*, 7(1), 47–54.
- Rahma Aqila, A., Purnaweni, H., & Priyadi, B. P. (2023). Kebijakan pemerintah kota Semarang dalam mewujudkan kota ramah lansia. *Journal of Public Policy and Management Review*, 12.
- Ramadi, R., Posangi, J., & Katuuk, M. (2019). Hubungan psychological well-being dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi di Puskesmas Bahu Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 108080.
- Saffin Aziza Fathia. (2020). Saffin Aziza Fathia_22020118130125-65-78. 52–65.
- Saputra, I. (2021). Pengaruh kebijakan pemerintah terhadap kesejahteraan lansia di wilayah urban. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(3), 121-129.
- Setiawati, E., & Riana, H. (2022). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 10(2), 101–110.
- Widowati, E., Nita Prameswari, G., & Fafurida. (2018). Kajian Kota Semarang menuju kota ramah lansia. *Jurnal Riptek*, 12(2), 21–36.
- Yuniandita, A. S., & Wahyuni, E. S. (2024). Pengaruh senam Tai Chi terhadap psychological wellbeing lansia di Posyandu Sugih Waras, Desa Ngargorejo, Kecamatan Ngemplak, Boyolali. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, 2(2), 714–723.