

DAFTAR PUSTAKA

- Adara, N., Pranadji, D.K. dan Defina (2025) “Mindfulness, Social Support, and elderly quality of life,” *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 12(2), pp. 136–148. <https://doi.org/10.21009/jkkp.122.02>.
- Almira, D.M. dan Tobing, D.L. (2025) “Dukungan Sosial, Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Kesepian Lansia,” *Indonesian Jurnal of Health Development*, 7(2), pp. 15–24. <https://ejournal.upnvj.ac.id/ijhd/article/view/12261>.
- Amalia, K. dan Pefbrianti, D. (2023) “Kesejahteraan Psikologis Lansia yang Tinggal di Masyarakat,” *JoIN : Journal of Intan Nursing*, 2(2), pp. 58–65. <https://doi.org/10.54004/join.v2i2.161>.
- Anggun, C., Herman, D.F., Fatmawati, H.S.D., Mahardika, I.K., Sutarto, dan Wicaksono, I. (2023) “Perkembangan Psikososial Lansia terhadap Peningkatan Sikap Mandiri dan Fungsi Kognitif,” *Jurnal Basicedu*, 7(6), pp. 3616–3621. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i6.6479>.
- Artana, I.W., Widiyani, Y. dan Dewi, S.P.A.A.P. (2020) “Musik Tradisional Gamelan Selonding Bali Mengurangi Kecemasan Lansia,” *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 8(2), p. 253. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i2.8504>.
- Aryono, M.M., Dani, R.A. dan Wicaksono, D.A. (2023) “Manfaat Intervensi Berbasis Psikologi Positif Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia,” *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 7(3), pp. 594–601. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v7i3.25077.2023>.
- Asri, Y., Zakaria, A., Yunita, H.N., dan Rakhmawati, R. (2024) *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. 1st ed. Yogyakarta: Nuta Medika. [https://repository.itsk-soepraoen.ac.id/2893/2/ISI_Buku Ajar Keperawatan Gerontik.pdf](https://repository.itsk-soepraoen.ac.id/2893/2/ISI_Buku_Ajar_Keperawatan_Gerontik.pdf).
- Badan Pusat Statistik Indonesia (2023) *Jumlah Penduduk Usia 15 Tahun ke Atas Menurut Golongan Umur*, Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NzE1IzI=/jumlah-penduduk-usia-15-tahun-ke-atas-menurut-golongan-umur.html> (Accessed: February 11, 2026).
- Badan Pusat Statistik Indonesia (2024) *Jumlah Penduduk Usia 15 Tahun ke Atas Menurut Golongan Umur*, Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NzE1IzI=/jumlah-penduduk-usia-15-tahun-ke-atas-menurut-golongan-umur.html> (Accessed: February 11, 2026).
- Badan Pusat Statistik Indonesia (2025) *Jumlah Penduduk Usia 15 Tahun ke Atas Menurut Golongan Umur*, Badan Pusat Statistik.

<https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NzE1IzI=/jumlah-penduduk-usia-15-tahun-ke-atas-menurut-golongan-umur.html> (Accessed: February 11, 2026).

Badan Pusat Statistik Kabupaten Bangli (2023) *Proyeksi Penduduk Kabupaten Bangli Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin (Ribu Jiwa)*, 2023, Badan Pusat Statistik Kabupaten Bangli. <https://banglikab.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTE1IzI=/proyeksi-penduduk-kabupaten-bangli-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin--ribu-jiwa-.html> (Accessed: February 10, 2026).

Badan Pusat Statistik Kabupaten Bangli (2024) *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin (ribu jiwa) di Kabupaten Bangli*, 2024, Badan Pusat Statistik Kabupaten Bangli. <https://banglikab.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kabupaten-bangli--2021.html>.

Badan Pusat Statistik Kabupaten Bangli (2025a) *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin (ribu jiwa) di Kabupaten Bangli*, 2025, Badan Pusat Statistik Kabupaten Bangli. <https://banglikab.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kabupaten-bangli--2021.html>.

Badan Pusat Statistik Kabupaten Bangli (2025b) *Kecamatan Kintamani Dalam Angka 2025*. Bangli. <https://banglikab.bps.go.id/>.

Badan Pusat Statistik Provinsi Bali (2023) *Proyeksi Penduduk Provinsi Bali Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin (Ribu Jiwa)*, 2023, Badan Pusat Statistik Provinsi Bali. <https://bali.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTg0IzI=/proyeksi-penduduk-provinsi-bali-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin.html> (Accessed: February 11, 2026).

Badan Pusat Statistik Provinsi Bali (2024) *Proyeksi Penduduk Provinsi Bali Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin (Ribu Jiwa)*, 2024, Badan Pusat Statistik Provinsi Bali. <https://bali.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTg0IzI=/proyeksi-penduduk-provinsi-bali-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin.html> (Accessed: February 11, 2026).

Badan Pusat Statistik Provinsi Bali (2025) *Proyeksi Penduduk Provinsi Bali Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin (Ribu Jiwa)*, 2025, Badan Pusat Statistik Provinsi Bali. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NzE1IzI=/jumlah-penduduk-usia-15-tahun-ke-atas-menurut-golongan-umur.html> (Accessed: February 11, 2026).

Chan, S.H.W., Cheung, M.Y.C., Chiu, A.T.S., Leung, M.H.T., Kuo, M.C.C., Yip,

- D.Y.C., *et al.* (2023) "Clinical effectiveness of mindfulness-based music therapy on improving emotional regulation in blind older women: A randomized controlled trial," *Integrative Medicine Research*, 12(4). <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10616413/>.
- Dewi, N.P.A.R., N.P. Kamaryati, K. Nuryanto, dan I.R. Suantika. (2024) "Effectiveness of Balinese Selonding Gamelan Music Therapy in Reducing Blood Pressure and Anxiety in Older Adults with Hypertension : A Quasi-experimental Study," *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 28(4), pp. 812–824. <https://doi.org/https://doi.org/10.60099/prijnr.2024.269259>.
- Dyah, A.S.P. dan Fourianalistyawati, E. (2018) "Peran Trait Mindfulness Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia," *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), p. 109. <https://doi.org/10.24854/jpu12018-115>.
- Fatmasari, S.D. (2023) *Psychological Well Being Pada Lansia Panti Wreda Pucang Gading Ditinjau Dari Dukungan Sosial Teman Sebaya*, Universitas Semarang. <https://eskripsi.usm.ac.id/files/skripsi/F11A/2018/F.131.18.0185/F.131.18.0185-15-File-Komplit-20230907123647.pdf>.
- Galluzzi, S., Solorzano, C.S., Marizzoni, M., Gatti, E., Gualco, C., Lanfredi, M., *et al.* (2025) "The Effects of Mindfulness-Based Interventions on Physiological Markers of Stress in Older Adults: A Systematic Review and Synthesis," *Mindfulness*, 17(1), pp. 1–25. <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02718-1>.
- Hapsari, S. dan Yek, R. (2022) "Hubungan antara Psychological Well Being dan Kesepian pada Lansia di Desa Ringinawe Kota Salatiga," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 13(2), pp. 1–9. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.38721>.
- Indonesia (1998) *Undang - Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia*. Jakarta: Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1998 Nomor 190. <https://bphn.go.id/data/documents/98uu013.pdf>.
- Indonesia, Undang.-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan. (2003) *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta.
- Kabat-Zinn, J. (2017) *Jon Kabat-Zinn: Defining Mindfulness*, *Mindful.org*. <https://www.mindful.org/jon-kabat-zinn-defining-mindfulness/> (Accessed: March 7, 2026).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) *Berhaji dan Lansia, Kementerian Kesehatan RI*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/berhaji-dan-lansia> (Accessed: February 22, 2026).

- Kurnianingrum, T.P. (2024) *Pentingnya Program Pensiun Bagi Lansia*. Jakarta. <https://pusaka.dpr.go.id>.
- Kurniawan, P. dan Nyanasuryanadi, P. (2025) “Meta-Analisis Mindfulness dan Afirmasi Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis,” *JAMPARING: Jurnal Akuntansi Manajemen Pariwisata dan Pembelajaran Konseling*, 3(1), pp. 768–776. https://www.researchgate.net/publication/389406221_Meta-Analisis_Mindfulness_dan_Afirmasi_Diri_Terhadap_Kesejahteraan_Psikologis.
- Kurniawan, W. dan Agustini, A. (2021) *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan*. 1st ed. Edited by A. Rahmawati. Cirebon. <https://online.anyflip.com/fgypi/tzpk/mobile/index.html>.
- Kurniawan, Y.M. dan Susilarini, T. (2021) “Gambaran Psychological Well-Being di Komunitas Lansia Adi Yuswo Gereja St . Albertus Agung Harapan Indah Bekasi,” *IKRA-ITH Humaniora*, 5(2), pp. 47–57. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/955>.
- Lestari, L.I., R.D. Putri, R.F. Nugrahani, E. Fanani, dan A.A. Wismaswara. (2026) “Mindfulness Yoga: Pelatihan Optimalisasi Kesehatan Fisik dan Kesejahteraan Psikologi bagi Lansia,” *I-Com: Indonesian Community Journal*, 6(1), pp. 1–10. <https://ejournal.uniramalang.ac.id/i-com/article/view/8341/5523>.
- Maghfuroh, L., Yelni, A., Rosmayanti, L.M., Yulita, D., Andari, I.D., Zulfiana, E., dkk. (2023) *Asuhan Lansia: Makna, Identitas, Transisi, dan Manajemen Kesehatan*. 1st ed. Bandung: Kaizen Media Publishing. https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan_Lansia/LN-oEAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=faktor+apa+saja+yang+memengaruhi+mindfulness+pada+lansia&pg=PA96&printsec=frontcover.
- Novitasari, D., Indarwati, R. dan Fauziningtyas, R. (2025) “Effectiveness of Psychosocial and Clinical Interventions to Improve Psychological Well-Being in Older Adults: A Systematic Review,” *Jurnal Ners*, 10(1), pp. 499–505. <https://doi.org/10.31004/jn.v10i1.51719>.
- Nurmayunita, H., Zakaria, A. dan Irawan, H. (2023) “Faktor - faktor yang Berpengaruh Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia di Pandok Lansia,” *Jurnal Kebidanan*, 12(02), pp. 111–119. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v12i02.292>.
- Octavia, I.A., Lenggogeni, P. dan Mayhart, R. (2022) “Psychological Well-Being pada lansia,” *Jurnal Sudut Pandang (JSP)*, 2(12), pp. 1–9. <http://thejournalish.com/ojs/index.php/sudutpandang/article/download/367/255>.
- Parra, D.C., Wetherell, J.L., Van Zandt, A., Brownson, R.C., Abhishek, J., Lenze, E.J., et al. (2019) “A qualitative study of older adults’ perspectives on

initiating exercise and mindfulness practice,” *BMC Geriatrics*, 19(1), p. 354. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1375-9>.

Pierson, M.M., Roche, A.I. dan Denburg, N.L. (2019) “Mindfulness, experiential avoidance, and affective experience in older adults,” *Journal of Contextual Behavioral Science*, 14, pp. 32–36. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.08.007>.

Purnamasari, A., Mardhiyah, S.A., Istiqomah, F.A., Putra, E.S., Nabilah, K., dan Widiyanti, N.A. (2026) *Psikoedukasi Lansia: Mendukung Lansia Aktif dan Bahagia*. Cetakan Pe. Edited by F.A. Istiqomah. Jambi: Penerbit Buku Sonpedia.
https://www.google.co.id/books/edition/Psikoedukasi_Lansia/2NGuEQA AQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=definisi+mindfulness+menurut+para+ahli&pg=PA1&printsec=frontcover.

Rejeki, S., Mulyani, V. dan Umriana, A. (2023) “Efek Mindfulness pada Kualitas Hidup Lansia: Systematic Review,” *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana Universitas Negeri Semarang*, 6(1), pp. 782–786. <http://pps.unnes.ac.id/pps2/prodi/prosiding-pascasarjana-unnes>.

Ruswadi, I. dan Supriatun, E. (2022) *Keperawatan Gerontik: Pengetahuan Praktis Bagi Perawat dan Mahasiswa Keperawatan*. 1st ed. Edited by N. Duniawati. Indramayu: Penerbit Adab.
<https://books.google.co.id/books?id=hPWUEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>.

Ryff, C.D. (1989) “Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being,” *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), pp. 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.

Sari, A.P. (2024) “Gamelan Bali Dalam Konstelasi Estetika,” *Sphatika: Jurnal Teologi*, 15(1), pp. 34–46. <https://doi.org/10.25078/sphatika.v15i1.3153>.

Sari, R.N. dan Suwanti, S. (2023) “Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia,” *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 12(3), p. 265. <https://doi.org/10.31596/jcu.v12i3.1767>.

Su, P., Jiang, K. dan Kong, J. (2025) “Flow in choral singing : associations with perceived choral memory performance and well-being among older adults,” *BMC Psychology*, 13(1), p. 892. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s40359-025-03276-w>.

Sugiyono, P.D. (2023) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. 2nd ed. Edited by M. Sutopo, Dr. Ir., S.Pd. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Suleman, I., Noprianty, R., Sridani, N.W., Zahra, S., Sya'diyah, H., Akbarani, R.,

dkk. 2024) *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Edited by H. Akbar. Bandung: Media Sains Indonesia. <https://digilib.upnvj.ac.id/read/107106?fr=desktop>.

Suwandi, E.W., Rahmawati, A.M., Himawan, R., dan Jauhar, M. (2024) “Kombinasi Mindfulness Spiritual Islam dan Relaksasi Spiritual Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lansia,” *Jurnal Inovasi Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 4(2), pp. 299–309. <https://doi.org/10.53621/jippmas.v4i2.397>.

Ulie, A.M.H., Puti Fara, D., Cut Melyza, R., Siti Ratna, S., Saputra, D., Tesselonica, S.D., dkk. (2024) *Kesehatan Mental dalam Kehidupan Masyarakat Modern: Manajemen Stres dan Beberapa Fenomena Umum*. Edited by P.P. Lestari. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika. https://www.google.co.id/books/edition/Kesehatan_Mental_dalam_Kehidupan_Masyara/mc48EQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=mindfulness+7+SIKAP+kabat+zinn&pg=PA66&printsec=frontcover.

United Nations, Department of Economic and Social Affairs, P.D. (2024) *World Population Prospects 2024: Summary of results*. https://population.un.org/wpp/Publications/Files/WPP2024_SummaryReport.pdf.

WHO (2025) *Ageing and Health*, World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.

Widarsa, I.K.T., Astuti, P.A.S. dan Kurniasari, N.M.D. (2022) *Metode Sampling Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Denpasar: BASWARA PRESS.

Widhiarso, W. (2010) “Pengategorian Data dengan Menggunakan Statistik Hipotetik dan Statistik Empirik,” *Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*, pp. 1–3. <https://widhiarso.staff.ugm.ac.id/wp/wp-content/uploads/Widhiarso-Pengategorian-Data-dengan-Menggunakan-Statistik-Hipotetik-dan-Statistik-Empirik.pdf>.

Yudarta, I.G. (2025) “Gamelan Selonding as A Source of Aesthetic Inspiration and Identity for Young Bali Artists,” *Proceeding Bali-Global Arts and Design Symposium*, 1(1), pp. 220–230. <https://eproceeding.isibali.ac.id/index.php/b-gads/article/view/666/420>.

Yulianto, A.P., Iskandar, A. dan Kusumawardani, L.H. (2025) “Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia di Desa Banteran,” *Jurnal Sains Terapan Farmasi dan Kesehatan*, 2(1), pp. 30–41. <https://doi.org/https://doi.org/10.20884/1.jasph.2025.2.1.16159>.

Yuniandita, A.S. dan 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), pp. 714–723. <https://doi.org/10.59686/jtwb.v2i2.100>.