

# 5

## MENGAPA AKU PERLU BERSYUKUR

*Hartanti*

**M**engutip puisi Habibie yang sedang viral, saya cuplik sebagian antara lain:



*Ada yang memiliki kecukupan harta dan benda, tapi dia  
diberi sakit yang parah,*

*Ada yang suami-istri keluarganya lengkap diberi anak-  
cucu yang lucu-lucu dan sehat, tapi keluarganya, ayah-ibu,  
kakak-adiknya berantakan,*

*Ada yang memiliki semuanya hampir sempurna, tapi dia  
tidak mendapatkan kesolehan dan merasakan manisnya  
ibadah,*

*Banyak hal yang baik dalam diri setiap manusia, namun  
kadang kita lupa mensyukuri nikmat itu,*

*Maka banyaklah bersyukur atas keadaanmu yang sekarang  
ini, karena jika Allah menghendaki maka semua juga akan  
berubah.*



Kutipan puisi di atas menunjukkan bahwa di balik kelebihan seseorang, selalu ada kelemahan, maka banyaklah bersyukur. Kebanyakan dari kita tidak mensyukuri apa yang sudah dimiliki, tetapi lebih banyak menyesali apa yang belum dicapai. Orang-orang memberikan nasehat melalui kata syukur, seperti “Banyaklah bersyukur”, “Jangan lupa bersyukur”, “Bersyukurlah kepada Tuhan agar terhindar dari mara bahaya” dan masih banyak lagi. Dari uraian di atas muncul sebuah pertanyaan, apakah yang dimaksud dengan bersyukur? Mengapa kita perlu bersyukur?, dan Bagaimana cara meningkatkannya?

### **APA YANG DIMAKSUD DENGAN BERSYUKUR?**

Pengertian *gratitude* atau rasa syukur tidak mudah untuk dijelaskan, tetapi lebih mudah untuk dimengerti dalam bentuk emosi, perilaku, nilai-nilai moral yang baik, kebiasaan, sifat, dan bentuk respon penyelesaian masalah seseorang. Kata *gratitude* sesungguhnya berasal dari bahasa latin *gratia* yang artinya keanggunan, bersyukur, atau berterimakasih. Arti dari bahasa latin ini berarti melakukan sesuatu dengan kebaikan, kemurahan hati, keindahan memberi-menerima, dan kedermawanan. Rasa syukur juga berarti menyadari dan berterimakasih terhadap hal-hal baik yang telah terjadi. Dengan demikian, rasa syukur merupakan proses mengenali nilai tambah yang mungkin tidak disadari dari pengalaman hidup tanpa

membandingkan apa yang sudah diraih oleh orang lain dengan dirinya sendiri.

Rasa syukur berasal dari persepsi bahwa seseorang telah diuntungkan oleh tindakan orang lain. Rasa syukur pada diri kita juga muncul sebagai wujud sebuah apresiasi akan sebuah karunia, entah karunia tersebut merupakan keuntungan yang terlihat dari orang lain ataupun momen kedamaian yang ditimbulkan oleh keindahan alamiah. Secara singkat, seseorang yang bersyukur adalah seseorang yang mampu mengenali nilai dari sebuah karunia. Orang yang bersyukur mampu memaknai diri mereka sebagai seorang yang sadar dan berterimakasih atas anugerah Tuhan, pemberian orang lain, dan menyediakan waktu untuk mengekspresikan rasa terima kasih mereka. Oleh sebab itu mengapa rasa syukur dapat dijadikan sebagai kekuatan dan keutamaan positif yang dapat mengarahkan kehidupan manusia ke arah yang lebih baik.

Ada secuplik hasil penelitian mengenai kebersyukuran yang ingin saya bagikan. Sebuah penelitian dari Emmons & McCullough di tahun 2013 menemukan bahwa kelompok yang diberi latihan rasa syukur memiliki rasa bahagia yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang tidak memperoleh pelatihan rasa syukur. Penelitian ini menunjukkan bahwa rasa syukur memberikan keuntungan secara emosi dan interpersonal. Selain itu, rasa syukur

juga berkaitan dengan kepuasan hidup, karena rasa syukur merupakan hal yang positif dan pengalaman yang memiliki emosi positif memiliki kaitan dengan kepuasan hidup.

Sifat rasa syukur akan berbeda-beda pada tiap individu. Perbedaan tersebut bergantung pada seberapa sering dan kuat rasa syukur tersebut dialami dan banyaknya stimulasi yang dibutuhkan untuk meningkatkan rasa syukur. Seseorang yang melihat hidup sebagai suatu berkah atau hadiah dan secara sadar belajar berperilaku bersyukur, akan mengalami banyak pengalaman hidup yang beruntung. *Gratitude* atau rasa syukur dapat meningkatkan kesehatan emosi dan fisik. Hal ini juga memperkuat relasi-relasi sosial individu dan juga dengan komunitas

Dasar dari rasa syukur disusun oleh 3 komponen utama. Pertama adalah adanya rasa apresiasi yang hangat untuk seseorang atau sesuatu, meliputi perasaan cinta dan kasih sayang. *Kedua* adalah niat baik. *Ketiga* yakni kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik, meliputi intensi menolong orang lain, membalas kebaikan orang lain, dan beribadah. Kecenderungan untuk bertindak positif sering disebut sebagai penguat moral (*moral reinforcer*). Sebagai penguat moral, rasa syukur atau berterima kasih meningkatkan peluang perilaku bermurah hati di masa depan.

## **JENIS RASA SYUKUR**

Rasa syukur dibedakan menjadi dua jenis, yaitu personal dan transpersonal:

- a. Rasa syukur personal atau rasa syukur sosial adalah rasa berterimakasih yang ditujukan kepada orang lain secara khusus yang telah memberikan kebaikan atau sebagai adanya diri mereka. Kebersyukuran ini dapat dilatih misalnya dengan mengucapkan terimakasih kepada orang lain setiap hari. Sebagian besar dari latihan ini dapat dilakukan dalam lingkungan berbeda dalam kehidupan sehari-hari (sekolah, taman, rumah, rumah teman, tetangga, dan sebagainya) dan kemudian memikirkan tentang apa yang dilakukan orang-orang dalam setiap lingkungan tersebut yang membantu atau membuat diri bahagia.
- b. Rasa syukur transpersonal atau rasa syukur spiritual adalah ungkapan terimakasih kepada Tuhan, kepada kekuatan yang lebih tinggi atau kepada dunianya. Pembenaran untuk rasa syukur transpersonal ini berasal dari beberapa sumber. Pertama, tentu bersumber dari ajaran agama. Kedua, biasanya berasal dari kejadian-kejadian yang tak terduga misalnya saja keajaiban. Terdapat pula kaitan antara kerohanian seseorang dengan sikap bersyukur. Kecenderungan rasa syukur lebih banyak dilakukan mereka yang secara teratur meng-

hadiri acara keagamaan dan terlibat dalam kegiatan keagamaan seperti berdoa dan sembahyang dengan membaca bacaan religius berkali-kali. Individu yang bersyukur lebih cenderung mengakui keyakinan akan keterkaitan seluruh kehidupan, serta ikatan dan tanggung jawab terhadap orang lain. Kelompok religi pada umumnya melakukan aktivitas yang melibatkan anggotanya untuk berefleksi akan kondisi baik atau pemberian yang disyukuri dalam hidup. Ungkapan terima kasih kepada Tuhan memperkaya kualitas hidup.

#### **APA MANFAAT BERSYUKUR?**

Manfaat jika kita bersyukur tentu banyak sekali. Orang yang selalu bersyukur biasanya menunjukkan tingkatan yang tinggi dalam hal kepuasan hidup, harga diri, dan optimisme. Selain itu disebutkan pula orang yang banyak bersyukur akan memiliki kecenderungan lebih bahagia. Studi lain di San Diego menyatakan hasil bahwa seseorang yang orientasi rasa syukurnya sangat kuat diasosiasikan dengan kesehatan yang lebih baik.

Mengapa bersyukur penting apalagi untuk kita di usia senja? Pada usia senja banyak sekali perubahan-perubahan hidup yang terjadi. Kadang ada yang kita sukai, kadang ada pula yang tidak disukai. Rasa syukur memberikan keuntungan secara emosi dan personal. Rasa syukur juga

merupakan keutamaan yang mengarahkan individu dalam meraih kehidupan yang lebih baik. Di masa lanjut usia ini, rasa syukur dapat memenuhi beberapa kebutuhan psikologis yang penting seperti dalam hal menghadapi kematian, menemukan, dan mempertahankan perasaan berharga dan pentingnya dalam kehidupan dan menerima.

Dengan demikian, orang yang memiliki rasa syukur dapat meningkatkan kesehatan emosi dan kesehatan fisiknya, sehingga memperkuat relasi sosial dengan komunitas. Rasa syukur memiliki salah satu hubungan yang paling kuat dengan kesehatan mental dan kepuasan terhadap hidup dalam berbagai nilai kepribadian – bahkan optimisme, harapan, dan perhatian. Individu yang bersyukur dapat mengatasi stres harian secara lebih efektif, menunjukkan peningkatan kekebalan dalam menghadapi stres induksi-trauma, pulih lebih cepat ketika mengalami sakit, dan menikmati kesehatan fisik yang lebih kuat.

### **BAGAIMANA CARAKU MENINGKATKAN RASA SYUKUR?**

Membiasakan diri untuk bersyukur perlu dilatih. Namun, bersyukur dapat dilakukan dengan cara-cara berikut.

#### **1. *Counting Blessing***

Bersyukur dilakukan dengan menghitung keberkahan yang telah diterima dari Tuhan atau alam. Refleksi

dari *counting blessing* ini seperti “*Saya sehat, saya memperoleh rezeki yang cukup.*”

## **2. *Creating a gratitude catalogue***

Pada tahapan ini rasa syukur tidak hanya dirasakan, namun mulai dituliskan ke dalam sebuah jurnal ataupun buku harian. Berbagai keberkahan yang dirasa yang pernah diterima dari sesama mulai didaftar. Contohnya “*Saya dibantu tetangga saat mendaftar kartu BPJS, karena saya tidak tahu caranya*”

## **3. *Appreciating progress***

Rasa bersyukur juga dapat dibiasakan dengan menyadari dan mengapresiasi kemajuan pribadi yang telah dicapai. Bentuk refleksi dari hal tersebut misalnya “*Sudah dapat membaca Al Qur’an dengan lancar*”

## **4. *Appreciating Small Things***

Kadangkala, dalam kehidupan individu terus berfokus pada hal-hal yang besar. Padahal, hal-hal kecil pun merupakan sebuah anugerah yang patut disyukuri. Oleh karena itu, dalam bentuk latihan kebersyukuran ini, individu diminta belajar untuk membiasakan diri menghargai hal-hal yang kecil. Misalnya, seringkali tidak peduli dengan uang kecil, begitu ATM tertinggal uang kecil di mobil dikumpulkan ternyata bisa sangat membantu untuk membeli kebutuhan rumah tangga.

**5. *Taking things for granted***

Mulailah dengan memperhatikan hal-hal yang semula dianggap remeh. Kita harus percaya bahwa segala sesuatu memiliki sebuah kebernilaian. Rasa bersyukur seperti ini dapat dilatih dengan menyadari kehidupan dengan kesadaran mendalam. Refleksi dari hal ini misalnya “Masih dapat bernafas, masih ada air di sekeliling tempat tinggal”

**6. *Eliminating ungrateful thought***

Mendaftar pemikiran-pemikiran yang *ungrateful* dan merubahnya menjadi pemikiran yang *grateful* (yang sebelumnya menjadi keluhan diambil hikmahnya) juga merupakan salah satu cara melatih kebersyukuran. Hal ini kerap terjadi dalam kehidupan kita, misalnya setelah mengalami kecelakaan menjadi lebih berhati-hati dalam bertindak atau setelah tertipu orang menjadi lebih waspada.

**7. *Using downward social comparison***

Rasa bersyukur dilatih dengan memikirkan situasi yang membuat bahagia karena tidak mengalaminya (bebas dari bencana tetapi tetap mendoakan orang yang mengalami bencana). Misalnya, seringkali kita merasa bersyukur apabila terhindar dari suatu bencana seperti bencana bom dan kemudian rasa syukur tersebut

mendorong kita untuk mendoakan korban-korban yang terkena musibah tersebut. agar segera dipulihkan.

#### **8. *Discovering unexpected gratitude***

Cara yang terakhir ini merupakan cara bersyukur yang dilakukan dengan menelusuri isi pikiran kita sendiri. Tidak dipungkiri bahwa kegagalan kita bersyukur adalah karena adanya pola pikir negatif yang tertanam kuat di otak kita. Untuk itu, dalam cara ini individu diminta untuk memikirkan situasi yang membawa masalah (sombong, tamak, iri, benci, dengki) dan mencari tahu hal-hal yang dapat disyukuri (bisa hidup nyaman). Misalnya, dapat makan enak di restoran, menjadi lebih sering memberi sedekah pada orang yang kekurangan.

Sedemikian indahnya bersyukur itu. Batin pun terasa tentram abila kita rutin melakukannya. Bersyukurlah, karena orang yang bersyukur selalu menghiasi wajah mereka dengan senyuman dan bukan bahagia yang menjadikan kita bersyukur, tetapi dengan bersyukur akan menjadikan kita hidup bahagia. Telah bersyukurkah kita untuk hari ini.....?





GRAHA ILMU

SERI  
USIA LANJUT

Menggapai

# Sehat dan Bahagia

di Usia Lanjut

*Prof. Dr. Jatie K. Pudjibudojo, S.U., Psikolog  
Dra. Srisiuni Sugoto, M.Si., Ph.D., Psikolog  
Ni Putu Adelia Kesumaningsari, S.Psi., M.Sc.  
Dr. Dra. Hartanti, M.Si., Psikolog  
dr. Nur Flora Nita T B S, M.Kes., Sp.OT, M.H.  
dr. Sawitri Boengas, Sp.M.  
dr. Fransiska Hutahean, Sp. THT-KL*

*Menggapai*  
***Sehat dan***  
***Bahagia***  
*di Usia Lanjut*

*Menggapai*  
***Sehat dan***  
***Bahagia***  
*di Usia Lanjut*

*Prof. Dr. Jatie K. Pudjibudojo, S.U., Psikolog*  
*Dra. Srisiuni Sugoto, M.Si., Ph.D., Psikolog*  
*Ni Putu Adelia Kesumaningsari, S.Psi., M.Sc.*  
*Dr. Dra. Hartanti, M.Si., Psikolog*  
*dr. Nur Flora Nita T B S, M.Kes., Sp.OT, M.H.*  
*dr. Sawitri Boengas, Sp.M.*  
*dr. Fransiska Hutahean, Sp. THT-KL*



**GRAHA ILMU**

**SERI**  
**USIA LANJUT**

## MENGGAPAI SEHAT DAN BAHAGIA DI USIA LANJUT

oleh Prof. Dr. Jatie K. Pudjibudojo, S.U., Psikolog; Dra. Srisiuni Sugoto, M.Si, Ph.D, Psikolog; Ni Putu Adelia Kesumaningsari, S.Psi, M.Sc.; Dr. Dra. Hartanti, M.Si.; dr. Nur Flora Nita T B S., M.Kes., Sp.OT., M.H.; dr. Sawitri Boengas, Sp.M.; dr. Fransiska Hutahaean, Sp. THT-KL.

Hak Cipta © 2018 pada penulis



GRAHA ILMU

Ruko Jambusari 7A Yogyakarta 55283

Telp: 0274-889398; Fax: 0274-889057; E-mail: info@grahailmu.co.id

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa izin tertulis dari penerbit.

Tajuk Entri Utama: Pdjibudojo, Jatie K.

MENGGAPAI SEHAT DAN BAHAGIA DI USIA LANJUT/Jatie K.  
Pudjibudojo; Srisiuni Sugoto; Ni Putu Adelia Kesumaningsari;  
Hartanti; Nur Flora Nita T B S; Sawitri Boengas; Fransiska  
Hutahaean

- Edisi Pertama. Cet. Ke-1. - Yogyakarta: Graha Ilmu, 2018  
viii + 96 hlm.; 23 cm

Bibliografi: 83 - 89

ISBN : 978-602-262-799-9

E-ISBN : 978-602-262-800-2

I. Psikologi

I. Sugoto, Srisiuni

II. Kesumaningsari, Ni Putu Adelia

III. Hartanti

IV. Nita T B S, Nur Flora

V. Boengas, Sawitri

VI. Hutahaean, Fransiska

VII. Judul

155.5

## KATA PENGANTAR

**M**endapatkan *happy ending* dalam perjalanan hidup yang dijalani oleh setiap individu lanjut usia adalah suatu hak, cita-cita dari dalam diri, dan sangat mungkin diwujudkan. Proses menua adalah wajar dan alamiah bagi semua orang yang dikaruniai umur panjang. Menua yang bahagia dipengaruhi oleh 3 hal yaitu aspek biologis, psikologis, dan sosial. Keseimbangan ketiga aspek tersebut membutuhkan upaya individual, selain juga membutuhkan dukungan keluarga, masyarakat, dan negara yang juga memiliki peran penting. Maka, sinergi adalah kata kunci untuk mencapai kesejahteraan psikologis di usia lanjut, yang meliputi kemandirian (*independence*), partisipasi (*participation*), kepedulian (*care*), pemenuhan diri (*self-fulfillment*), dan kemuliaan (*dignity*),

Petuah bijak mengatakan *"Diri kita sekarang adalah hasil dari apa yang kita lakukan di waktu lalu, dan diri kita esok adalah hasil dari apa yang kita lakukan saat ini."* Hidup adalah proses menjalani yang terus menerus. Tidak ada kata terlambat untuk berubah. Jika hal tersebut berhasil dilakukan, maka menjadi lansia justru merupakan sebuah berkah. Kebalikannya, *"Long life without continuous usefulness, productivity, and good quality of life, is not blessing"*. Oleh karena itu, gapailah sehat dan bahagia di usia lanjut, sehingga hidup terasa sebagai suatu anugerah.

Sebagai penutup, terimakasih kepada para kontributor yang telah berpartisipasi untuk berbagi pengetahuan serta pengalaman yang sangat berharga melalui buku ini. Semoga apa yang disampaikan dapat memberikan kebermanfaatan bagi kita sebagaimana yang diharapkan. Amin.

Penulis

# DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b>	<b>vii</b>
<b>1. MENGENAL AKU, SEORANG LANSIA</b> <i>Jatie K. Pudjibudojo</i>	<b>1</b>
<b>2. SUKSES DAN HARMONIS DI USIA SENJA</b> <i>Srisiuni Sugoto</i>	<b>9</b>
<b>3. HIDUP TAK HARUS PENSIUN</b> <i>Ni Putu Adelia Kesumaningsari</i>	<b>17</b>
<b>4. AKU LANSIA BAHAGIA</b> <i>Jatie K. Pudjibudojo</i>	<b>27</b>
<b>5. MENGAPA AKU PERLU BERSYUKUR</b> <i>Hartanti</i>	<b>35</b>
<b>6. OSTEOPOROSIS, SIAPA TAKUT !</b> <i>Nur Flora Nita T B S</i>	<b>45</b>

<b>7. KATARAK, PROSES PENUAAN ALAMI MANUSIA YANG TIDAK PERLU DITAKUTI</b>	
<i>Sawitri Boengas</i>	61
<b>8. GANGGUAN PENDENGARAN DI USIA LANJUT</b>	
<i>Fransiska Hutahaeen</i>	65
<b>9. SUARA HATI SEKUMPULAN LELAKI SENJA</b>	
<i>Anonim</i>	73
<b>10. SIAPAKAH KAKEK-NENEK ITU</b>	
<i>Anonim</i>	77
<b>11. BILA KITA TUA</b>	
<i>Anonim</i>	79
<b>12. KEBERSAMAAN DI USIA LANJUT</b>	
<i>Anonim</i>	81
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>83</b>
<b>PROFIL KONTRIBUTOR</b>	<b>91</b>



## PROFIL KONTRIBUTOR

### **Prof. Dr. Jatie K. Pudjibudojo, S.U. Psikolog**

Prof. Dr. Jatie K. Pudjibudojo, S.U. Psikolog, merupakan dosen senior di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Beliau memasuki Fakultas Psikologi, Universitas Padjajaran Bandung pada tahun 1970 dan meraih gelar Sarjana Muda pada tahun 1972. Lebih lanjut, jenjang pendidikan S1, S2, dan S3 diselesaikannya di Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. Guru besar di bidang Psikologi Perkembangan ini menjadi staf pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya hampir selama 35 tahun. Minatnya di bidang geriatri diawali pada pidato pengukuhanannya sebagai guru besar 11 tahun yang lalu mengenai "Mencapai *Psychological Well-Being* pada Lanjut Usia, tinjauan Psikobiososial. Kegiatan penelitian dan pengabdian terkait dengan usia lanjut terus dikembangkan dengan dukungan berbagai

hibah dan kolaborasi, antara lain dengan Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia (Ristekdikti), Pemerintah Kota Surabaya, Zhejiang University, *Center for Ageing Study* Universitas Indonesia, dan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). Berbagai organisasi juga diikuti antara lain di Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia, Asosiasi Psikogeriatric Indonesia, *International Society of Social Behavioral Development* (ISSBD), Paguyuban Lanjut Usia, Komda Lansia, Himpunan Psikologi Indonesia, serta Rotary Club. Berkaitan dengan lansia, mempererat jalinan antar 3 generasi tetap menjadi obsesinya dalam upaya mencapai kesejahteraan psikologis para lanjut usia.

**Dra. Srisiuni Sugoto, M.Si, Ph.D., Psikolog**

Srisiuni Sugoto, Dra., M.Si., Ph.D., Psikolog sehari-hari mengajar di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya sejak tahun 1991. Dosen psikologi perkembangan ini menamatkan pendidikan S1 di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, lalu meraih gelar profesi psikolog di program S2 Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. Tak sampai disana, beliau kemudian meraih gelar Ph.D Psikologi Perkembangan dan Sosial dari Fakultas Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia. Disamping berbagai kegiatan mengajar juga

tugas struktural sebagai Wakil Dekan I, beliau juga aktif melakukan ceramah pada komunitas lanjut usia sebagai bentuk kegiatan pengabdianya kepada masyarakat. Judul-judul ceramah terkait lansia yang pernah ia lakukan seperti “Menjadi Oma yang Bahagia (2013)”, “Tujuan Hidup pada Orang Usia Lanjut (2016)”, “Realita Hidup seorang Lansia (2016)”. Dosen yang akrab dipanggil Ibu Siuni ini juga merupakan anggota peneliti dari penelitian Surabaya: Kota Ramah Lanjut Usia, sebuah penelitian antara Fakultas Psikologi Universitas Surabaya dan Pusat Kelanjutusiaan Universitas Indonesia.

**Ni Putu Adelia Kesumaningsari, S.Psi, M.Sc**

Ni Putu Adelia, merupakan dosen psikologi perkembangan di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Akademisi muda kelahiran Denpasar, 1 Juli 1992 ini menamatkan pendidikan S1 Psikologi di Universitas Udayana Bali pada tahun 2014 dan kemudian melanjutkan pendidikan S2 *Developmental Psychology* dari *Faculty of Psychology and Neuroscience*, Maastricht, Belanda pada tahun 2016. Fokus penelitiannya kini ialah pada topik-topik perkembangan manusia, psikologi kognitif, dan konflik kerja-keluarga pada wanita. Pada tahun 2018, ia berkesempatan melakukan riset kolaborasi dengan Zhejiang University dan Henan Institute of Technology, China. Disamping mengerjakan

penelitian, Adelia juga kerap membagikan pengetahuannya untuk masyarakat sebagai bentuk pengabdianya di sela-sela berbagai aktivitasnya sebagai pengajar seperti memberikan ceramah-ceramah psikologi mengenai psikologi perkembangan dan keluarga pada organisasi ataupun yayasan yang membutuhkan. Selain juga memiliki fokus pada isu-isu inklusifitas, saat ini ia juga memiliki fokus untuk menguatkan kapasitas keluarga Indonesia melalui jalinan antara tiga generasi.

**Dr. Dra. Hartanti, M.Si., Psikolog**

Dr. Hartanti, M.Si., Psikolog merupakan dosen senior di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Dosen yang sudah bergabung dengan UBAYA sejak 1 Desember 1986 ini menyelesaikan pendidikan S1, S2, dan S3 di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. Setiap tahun Dr. Hartanti aktif melakukan penelitian. Beberapa penelitian yang dilakukan diantaranya mengenai kesejahteraan psikologis, psikologi kesehatan, dan juga intervensi psikologis seperti terapi memaafkan. Ia juga kerap memberikan seminar mengenai pengelolaan stres melalui metode terapi humor, termasuk untuk lansia. Di tahun 2013 Dr. Hartanti bersama anggota tim memperoleh hibah Dikti Ipteks bagi Inovasi Kreativitas Kampus (IbIKK) pada tahun 2013 - 2015 tentang RUMAH DIABETES, yakni

sebuah wadah stimulasi psikologi dan farmakologi bagi penderita diabetes di Surabaya, dan mendirikan Rumah Diabetes Ubaya. Disamping berbagai aktifitas penelitian juga pengabdian kepada masyarakat, Ia juga masih aktif sebagai asesor di instansi pemerintahan.

**dr. Nur Flora Nita T B S ., M.Kes., Sp.OT., M.H**

Dokter Nita, kelahiran 16 Maret 1971 merupakan dokter spesialis ortopedi dan traumatology yang juga merupakan dosen di Fakultas Kedokteran Universitas Surabaya. Berbagai aktifitas pengabdian masyarakat kerap ia lakukan bekerjasama dengan organisasi profesinya. Ia juga sempat menjadi tenaga sukarelawan saat kejadian gempa bumi di Jogjakarta. Dokter Nita juga merupakan pengurus Persatuan Ahli Bedah Ortopedi Indonesia (PABOI) JATIM. Penelitian terakhirnya yakni mengenai “Hubungan antara Asap Rokok Penyembuhan Patah Tulang”.

**dr. Sawitri Boengas, Sp.M**

Dokter spesialis mata kelahiran Surabaya, 11 Maret 1973 ini merupakan dosen di Fakultas Kedokteran Universitas Surabaya. Dokter yang kerap disapa dokter Sawitri ini aktif dalam berbagai kegiatan bakti sosial operasi katarak seperti misalnya operasi katarak oleh Perdami, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia di tahun 2017. Disamping itu, ia

juga memiliki sejumlah pengalaman yang memperkuat keahliannya seperti menjadi *fellowship phacoemulsifikasi* di Jakarta Eye Center dan *fellowship pediatric ophthalmology* di Rumah Sakit Mata Cicendo.

**dr. Fransiska Hutahaean, Sp. THT-KL**

Dokter Fransiska merupakan dokter spesialis THT-KL kelahiran Jakarta, 1 Mei 1978. Ia menamatkan pendidikannya dari S1 Fakultas Kedokteran Unair dan kemudian menyelesaikan pendidikan spesialis THT-KL juga dari almamater yang sama. Dalam kesehariannya, kini Dokter Fransiska bekerja sebagai tenaga pengajar/dosen di Fakultas Kedokteran, Universitas Surabaya.



*Menggapai*  
**Sehat dan Bahagia**  
*di Usia Lanjut*

**MENGENAL AKU, SEORANG LANSIA**

*Jatie K. Pudjibudojo*

**SUKSES DAN HARMONIS DI USIA SENJA**

*Srisiuni Sugoto*

**HIDUP TAK HARUS PENSIUN**

*Ni Putu Adelia Kesumaningsari*

**AKU LANSIA BAHAGIA**

*Jatie K. Pudjibudojo*

**MENGAPA AKU PERLU BERSYUKUR**

*Hartanti*

**OSTEOPOROSIS, SIAPA TAKUT!**

*Nur Flora Nita T B S*

**KATARAK, PROSES PENUAAN ALAMI MANUSIA YANG TIDAK  
PERLU DITAKUTI**

*Sawitri Boengas*

**GANGGUAN PENDENGARAN DI USIA LANJUT**

*Fransiska Hutahaean*

**SUARA HATI SEKUMPULAN LELAKI SENJA**

*Anonim*

**SIAPAKAH KAKEK-NENEK ITU**

*Anonim*

**BILA KITA TUA**

*Anonim*

**KEBERSAMAAN DI USIA LANJUT**

*Anonim*

 **GRAHA ILMU**

ISBN: 978-602-262-799-9



9 786022 627999