

**PENGARUH SELF AFFIRMATION TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI LANSIA
(Studi DiUnit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Jombang
Tahun 2017)**

Abdul Rahman¹ Inayatur Rosyidah² Yayat Supriyatna³

¹²³STIKes Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun

¹email : abdulrahman@gmail.com, ²email : inrosyi@gmail.com, ³email : supriyatnayayat628@gmail.com

ABSTRAK

Self affirmation merupakan teknik pemprogram diri dalam meningkatkan kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan bagaimana individu percaya dan yakin pada kemampuan diri, sehingga mampu mengembangkan kesadaran diri berfikir positif dan mandiri. Semakin seseorang berusia lanjut menutup diri, semakin pasif pula perilaku emosional. Kurangnya rasa percaya diri menjadi penyebab emosi *extreme* yang dapat mengarah pada depresi, percobaan bunuh diri, penyakit fisik dan mental. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh *self affirmation* terhadap kepercayaan dirilansia di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Jombang. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *pre eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest – posttest*, populasi penelitian ini sejumlah 70 lansia, dengan sampel 60 lansia menggunakan *simple random sampling*. Variabel *independent* penelitian ini adalah *self affirmation* dan variabel *dependent* penelitian ini adalah kepercayaan diri lansia. Alat ukur yaitu kuesioner, kemudian pengolahan data mulai *editing*, *coding*, *scoring* dan *tabulating*, dandianalisis menggunakan Uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 60 lansia sebelum pemberian *self affirmation*. Kepercayaan diri, kurang 2 lansia (3,3%), sedang 30 lansia(30%), tinggi 28 lansia (46,7%) dan setelah pemberian *self affirmation* kepercayaan diri, kurang 1 lansia (1,7%), sedang 24 lansia (40,0%), tinggi 35 lansia (58,3%). Hasil uji *wilcoxon* 0,0012 yang menunjukan bahwa nilai $p < 0,05$ maka H1 diterima. Kesimpulanya adalah ada pengaruh *self affirmation* terhadap kepercayaan diri lansiadi Unit Pelaksana TeknisPelayanan Sosial Tresna Werdha Jombang.

Kata kunci: Kepercayaan diri, lansia, *self affirmation*

**THE INFLUENCE OF SELF AFFIRMATION AGAINST CONFIDENCE ELDERLY
(Study at Technical Implementation Unit of Tresna Werdha Social Service of Jombang
Regency 2017)**

ABSTRACT

Self affirmation is technique program self in increase confidence. Confidence is how individuals trusts and believes on the ability of self, order to be able to develop self-awareness reflect positive and independent. The someone elderly shutting out, the passive also emotional behavior, the lack of confidence be the cause of emotion exstreme that can lead to depression, suicide, physical disease and mental. The purpose of this research is analyze the influence of self affirmation of confidence elderly in technical unit social services tresna werdha jombang. This research using design research method pre experimental with the approach one group pretest - posttest , population this research a number of 70 elderly , from 60 elderly use simple random sampling . Variable independent this research is self affirmation and variable dependent this research is confidence elderly . A measuring instrument that is the questionnaire , then data processing start editing , coding , scoring and

tabulating , and analyzed use wilcoxon test. The research results show that than 60 elderly before the provision of self affirmation confidence , less 2 elderly (3.3 %) , was 30 elderly (30 %) , high 28 elderly (46,7 %) and after the provision of self affirmation confidence , less 1 elderly (1.7 %) , was 24 elderly (40,0 %) , high 35 elderly (58,3 %) . Test results wilcoxon 0.0012 which showed that value p< 0.05 so h1 accepted . His conclusion is that there is the influence of self affirmation of confidence elderly in technical unit social services tresna werdha jombang regency.

Keywords: Confidence, elderly, self affirmati

PENDAHULUAN

Pada lanjut usia banyak permasalahan yang dialami, salah satunya kepercayaan diri kurang. Kepercayaan diri merupakan bagaimana individu percaya dan yakin pada kemampuan diri, sehingga mampu mengembangkan kesadaran diri berfikir positif dan mandiri. Permasalahan kepercayaan diri kurang, muncul di karenakan perubahan psikososial seperti pensiun, identitas sering dikaitkan dengan peranan pekerjaan, sadar akan kematian, kehilangan hubungan dengan teman-teman dan keluarga, penyakit kronis, perubahan terhadap gambaran diri, kesepian, dan konsep diri (Walgit, 2000 di dalam Herika, 2015, 17).

KEMENKES RI (2015, 29) menyebutkan, Indonesia termasuk 5 negara besar dengan jumlah lanjut usia terbanyak di dunia. Pada tahun 2014 penduduk lanjut usia di Indonesia 18,781 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlahnya dapat mencapai 36 juta jiwa. KEMENKES RI (2013) provinsi di Indonesia yang paling banyak penduduk lanjut usia, di Yogyakarta (12,48 %), Jawa Timur (9,36 %), Jawa Tengah (9,26 %), Bali (8,77 %), Jawa Barat (7,09 %). Dalam penelitian Mamik (2013) menyebutkan jumlah lansia di Jombang sebesar 113.286 dari jumlah total penduduk 1.209.172 jiwa. Hasil studi pendahuluan di Posyandu Mawar Balong Besuk Utara Desa Balong Besuk Diwek Jombang terdapat 10 yang mengalami penurunan kepercayaan diri, dalam proses wawancara terdapat 4 responden menghindari kontak mata, 3 responden tidak banyak bicara, dan 3 responden menjawab secukupnya.

Lanjut usia memiliki kurangnya kemampuan mengepresikan kehangatan dan perasaan terhadap orang lain. Mereka sulit mengungkapkan perasaan pada orang lain karena kurangnya kepercayaan diri, sehingga menyebabkan lansia sering merasa bahwa tindakan yang dilakukan itu sia-sia. Semakin seseorang bersifat *introvert*, maka perilaku emosional mereka akan ikut menjadi pasif. Kurangnya rasa percaya diri menjadi penyebab emosi *extreme* yang dapat mengarah pada depresi, percobaan bunuh diri, penyakit fisik dan mental. Banyak cara untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri yaitu, lawan pikiran negatif, terus belajar dari kesalahan dan memperbaikinya, berhenti membanding-bandangan, kemampuan untuk menambah wawasan dan kemampuan, tampil rapi dan kenakan pakaian yang nyaman dan *self affirmation*. *Self affirmation* merupakan suatu teknik pemrograman diri (Permana, 2017, 2).

Kecenderungan semakin meningkatnya lansia merupakan fenomena yang harus diterima dan membutuhkan perhatian dan penanganan dari barbagai pihak agar menjamin kualitas kesejahteraan lansia. Lansia banyak sekali mengalami masalah yang terjadi salah satunya masalah kepercayaan diri. Untuk mengatasi permasalahan kepercayaan diri yang terjadi pada lansia perlu dilakukan terapi *self affirmation*. *Self affirmation* merupakan menanamkan *mindset* dan keyakinan positif dalam bawah sadar, serta membentuk pikiran ulang yang positif. *Self affirmation* dapat menetralkan respon kecemasan akademik kumulatif diantara mereka yang paling rentan terhadap

potensi ancaman yang ditimbulkan oleh berbagai kegiatan akademik (Sari, 2012, 2).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian metode *pre eksperimental* dengan pendekatan *one group pretestposttest*(Supardi dan Rustika, 2013,). Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang ada di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jombang dengan jumlah 70 orang.Pengambilan *sampling* dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling*dengan jumlah sampel sebanyak 60 orang. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah lembar kuisioner yang sudah diuji validitas dan reliabilitas. Peneliti menggunakan variabel independen yaitu *self affirmation* dan dependen yaitu kepercayaan diri lansia.Analisa data yang digunakan adalah uji *Wilcoxon* dengan $\alpha = 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

Tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin lansia di UPT PSTW Kabupaten Jombang tahun 2017

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase(%)
Laki-laki	16	26,7
Perempuan	44	73,3
Jumlah	60	100

Sumber: Data primer Mei 2017

Berdasarkan datapada tabel1 menunjukkan bahwa sebagian besar lansiadi UPT PSTW Kabupaten Jombangberjenis kelamin perempuan sebanyak44 lansia (73,3%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan lansia di UPT PSTW Kabupaten Jombang tahun 2017

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak sekolah	18	30
Tidak tamat sekolah	3	5
Sekolah dasar	27	45
Sekolah menengah pertama	12	20
Sekolah menengah atas	0	0
Perguruan tinggi	0	0
Jumlah	60	100

Sumber: Data primer Mei 2017

Berdasarkan data pada tebel 2 menunjukkan bahwa hampir setengahnya lansiadi UPT PSTW Kabupaten Jombang berpendidikan sekolah dasar sebanyak 27 lansia (45%).

Tabel 3 Distribusi frekuensilansia berdasarkan pernah tinggal bersama keluarga di UPT PSTW Kabupaten Jombang tahun 2017

Pernah tinggal bersama keluarga	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	60	100
Tidak	0	0
Jumlah	60	100

Sumber: Data primer Mei 2017

Berdasarkan data pada tabel 3 menunjukkan bahwaseluruhnya lansia pernah tinggal bersama keluarga sebanyak 60 lansia (100%).

Tabel 4 Distribusi frekuensi berdasarkan pola asuh orang tua lansia di UPT PSTW Kabupaten Jombang tahun 2017

Pola asuh orang tua	Frekuensi	Persentase (%)
Keras	25	41,7
Bebas berpendapat	9	15
Tidak konsisten	2	3,3
Khawatir berlebihan	5	8,3
Bebas	1	1,7
Bebas terkontrol	18	30
Jumlah	60	100

Sumber: Data primer Mei 2017

Berdasarkan data pada tabel 4 menunjukkan bahwahampir setengahnya pola asuh orang tua lansia kerassebanyak 25 lansia(41,7%).

Data Khusus

Kepercayaan diri lansia sebelum dilakukan *self affirmation*

Tabel5 Distribusi frekuensi berdasarkan kepercayaan diri lansia sebelum (*pre test*) pemberian *self affirmation* di UPT PSTW Kabupaten Jombang tahun 2017.

Kepercayaan diri (<i>pre test</i>)	Frekuensi	Persentase (%)
Kepercayaan diri tinggi	28	46,7
Kepercayaan diri sedang	30	50
Kepercayaan diri kurang	2	3,3
Jumlah	60	100

Sumber: Data primer Mei 2017

Berdasarkan data pada tabel 5 menunjukan bahwa tingkat kepercayaan diri lansia sebelum pemberian *self affirmation*, setengahnya lansia memiliki kepercayaan diri sedang sebanyak 30 lansia (30%)

Kepercayaan diri lansiasesudah (*post test*) dilakukan *self affirmation*

Tabel 6 distribusi frekuensi berdasarkan kepercayaan diri lansia sesudah (*post test*) pemberian *self affirmation* di UPT PSTW Kabupaten Jombang tahun 2017

Kepercayaan diri (<i>post test</i>)	Frekuensi	Persentase (%)
Kepercayaan diri tinggi	35	58,3
Kepercayaan diri sedang	24	40,0
Kepercayaan diri kurang	1	1,7
Jumlah	60	100

Sumber: Data primer Mei 2017

Berdasarkan data pada tabel 6 menunjukan bahwa tingkat kepercayaan diri sesudah

(*post test*) pemberian *self affirmation*, sebagian besar lansia memiliki kepercayaan diri tinggi sebanyak 35 lansia (58%)

Analisi pengaruh *self affirmation* terhadap kepercayaan diri lansia

Tabel 7 Pengaruh *self affirmation* terhadap kepercayaan diri lansia di UPT PSTW Kabupaten Jombang tahun 2017.

Kepercayaan diri	Pretest		Post test	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	28	46,7	35	58,3
Sedang	30	50	24	40,0
Kurang	2	3,3	1	1,7
Jumlah	60	100	60	100
Uji wilcoxon p = 0,012				

Berdasarkan data pada tabel 7 menunjukan hasil analisi menggunakan salah satu program komputer yaitu SPSS 16, didapatkan hasil uji Wilcoxon adalah 0,012 hal ini menunjukan bahwa nilai $p < 0,05$ maka H1 diterima dan H0 di tolak, atau dengan kata lain ada pengaruh *self affirmation* terhadap kepercayaan diri lansia di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Jombang tahun 2017.

PEMBAHASAN

Tingkat kepercayaan diri sebelum dilakukan *self affirmation*

Berdasarkan data pada tabel 5 menunjukan bahwa tingkat kepercayaan diri sebelum pemberian *self affirmation*,setengahnya lansia memilikikepercayaan diri sedang sebanyak 30 lansia (30%). Menurut peneliti kepercayaan diri individu dibentuk sejak kecil, kepercayaan diri dibentuk berawal dari bagaimana pola asuh orang tua mengasuh anaknya serta lingkungan keluarga, hal tersebut akan berpengaruh pada pembentukan kepercayaan diri individu dimasa mendatang. Kepercayaan diri akan terbentuk dengan baik dan tinggi apabila dimasa kecil individu mendapatkan

pola asuh orang tua yang baik serta lingkungan keluarga yang baik. Setelah dari pola asuh orang tua dan lingkungan keluarga, pendidikan akan menambah kepercayaan diri individu dari informasi dan pengetahuan yang didapatkan dimasa pendidikan. Pada masa pendidikan kepercayaan diri individu akan di bentuk menjadi lebih baik. Individu yang memiliki pendidikan tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri lebih tinggi daripada yang memiliki pendidikan rendah. Individu yang memiliki percaya diri tinggi dapat dilihat dari bagaimana individu mencintai dirinya sendiri, memahami dirinya sendiri, memiliki tujuan hidup yang jelas dan berfikir positif. Kepercayaan diri dapat dipengaruhi beberapa faktor yaitu, jenis kelamin, pendidikan, lingkungan keluarga, dan pola asuh orang tua. Faktor tersebut akan berdampak pada pembentukan kepercayaan diri individu dimasa mendatang. Beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, jenis kelamin, pendidikan, lingkungan keluarga, pola asuh orang tua (Tholib, 2015, 3).

Berdasarkan data pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di UPT PSTW Kabupaten Jombang berjenis kelamin perempuan sebanyak 44 lansia (73,3%). Menurut peneliti jenis kelamin mempengaruhi kepercayaan diri, karena konsep diri atau pandangan dan sikap seseorang terhadap dirinya sendiri antara laki-laki dan perempuan ditanamkan berbeda sejak dari kecil, laki-laki lebih diperlakukan tegas daripada perempuan, dikarenakan laki-laki merupakan seorang pemimpin, sehingga akan membentuk kepercayaan diri berbeda antara laki-laki dengan perempuan. Perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan menentukan peran masing-masing sesuai jenis kelaminya. Perlakuan orang tua dalam keluarga yang membeda-bedakan antara laki-laki dan perempuan merupakan awal mula perbedaan dalam pembentukan konsep diri bagi seseorang, konsep diri ini akan membawa pengaruh yang besar pada pembentukan rasa percaya diri (Marbun, 2013, 1).

Berdasarkan datapada tabel2 menunjukkan bahwa hampirsetengahnya lansia di UPT PSTW Kabupaten Jombang berpendidikan Sekolah Dasar sebanyak 27 lansia (45%). Menurut peneliti pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri, karena individu yang berpendidikan memiliki lebih banyak pengetahuan sehingga mampu dalam menata diri. Individu yang berpendidikan rendah lebih rentan terhadap kurang nya kepercayaan diri, dikarenakan kurang nya pengetahuan dalam menghadapi atau menyelesaikan masalah yang dapat mempengaruhi pembentukan kepercayaan diri. Jenjang pendidikan yang rendah akan membuat seseorang merasa tidak lebih baik dari pada seseorang yang pendidikannya lebih tinggi begitupula sebaliknya, seseorang yang memiliki kepercayaan diri dapat mencukupi kebutuhannya dan kekuatannya dalam mencerminkan kondisi secara nyata (Tholib, 2015, 3).

Berdasarkan data pada tabel 3 menunjukkan bahwa seluruhnya lansia pernah tinggal bersama keluarga sebanyak 60 lansia (100%). Menurut peneliti lingkungan keluarga mempengaruhi kepercayaan diri, karena lingkungan keluarga yang buruk akan menimbulkan sifat dan watak yang buruk, sedangkan lingkungan keluarga yang baik akan menimbulkan sifat dan watak yang baik, karenalingkungan keluarga memberikan rasa aman, nyaman, dan tentram, individu yang pernah tinggal bersama keluarga akan mendapatkan rasa tersebut dan membentuk kepercayaan diri yang tinggi. Motivasi dari lingkungan keluarga yang baik dengan cara saling menjaga komunikasi akan memberikan dampak yang positif yaitu kenyamanan dan percaya diri secara optimal(Tholib, 2015, 4).

Berdasarkan datapada tabel 4 menunjukkan bahwa hampirsetengahnya pola asuh orang tua lansia keras sebanyak 25 lansia (41,7%). Menurut peneliti pola asuh orang tua mempengaruhi kepercayaan diri, karena pola asuh memiliki peran penting dalam perkembangan sifat dan perilaku moral pada individu. Pola asuh

yang diberikan orang tua, akan menjadi dasar pembentukan sifat dan prilaku moral individu serta berdampak dimasa mendatang dalam menghadapi atau menyelesaikan suatu masalah. Pola asuh yang diberikan oleh orang tua kepada anak dalam keluarga merupakan faktor utama yang besar pengaruhnya bagi perkembangan individu pada masa yang akan datang (Marbun, 2013, 4).

Tingkat kepercayaan diri sesudah dilakukan *self affirmation*

Berdasarkan datapada tabel 6 menunjukan bahwa tingkat kepercayaan diri sesudah (*post test*) pemberian *self affirmation*, sebagian besar lansia memiliki kepercayaan diri tinggi sebanyak 35 lansia (58%). Menurut peniliti kepercayaan diri meningkat setelah dilakukanya *self affirmation*, karena *Self affirmation* menanamkan keyakinan positif dalam bawah sadar, serta membentuk pikiran ulang yang positif dan mengganti pola pikir yang negatif sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri. *Self affirmation* merupakan teknik pemrograman diri yang luar biasa, bila digunakan dengan benar dan kondisi yang tepat (Sembiring, 2014, 2).

Self affirmation atau penegasan diri merupakan pernyataan positif atau kalimat yang ditujukan untuk diri sendiri yang bisa mempengaruhi pikiran bawah sadar untuk membantu anda mengembangkan persepsi yang lebih positif terhadap diri sendiri. *Self affirmation* bisa membantu mengubah prilaku yang merugikan dan meningkatkan kepercayaan diri, dengan proses menanamkan ide atau kata-kata yang diinginkan, secara tulisan atau lisan dilakukan berulang-ulang, pada kondisi gelombang otak alpha atau *rileks*, dalam gelombang ini ide akan mudah diterima oleh alam bawah sadar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sari (2012, 27) *Self affirmation* dapat menetralkan respon kecemasan akademik kumulatif diantara mereka yang paling rentan terhadap potensi ancaman yang

ditimbulkan oleh berbagai kegiatan akademik.

Pengaruh self affirmation terhadap kepercayaan diri lansia

Berdasarkan data pada tabel 7 menunjukan hasil analisi menggunakan salah satu program komputer yaitu SPSS 16, didapatkan hasil uji Wilcoxon adalah 0,012 hal ini menunjukan bahwa nilai $p < 0,05$ maka H1 diterima dan H0ditolak, atau dengan kata lain ada pengaruh *self affirmation* terhadap kepercayaan diri lansia di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Jombang tahun 2017. Menurut peniliti *self affirmation* mempengaruhi kepercayaan diri lansia, karena *self affirmation* dapat memprogram diri dan membentuk pikiran ulang yang positif. *Self affirmation* berkerja dengan cara menyingkirkan dan menggantikan perintah-perintah negatif yang telah terlanjur terkirim kealam bawah sadar, *self affirmation* akan membentuk program baru di alam bawah sadar yang lebih baik, karena apa yang diucapkan dan dipikirkan akan diprogram dalam pikiran bawah sadar. *Self affirmation*merupakan teknik untuk penguatan keyakinan, tentang cara menanamkan *mindset* dan keyakinan positif dalam bawah sadar (Antariksa, 2012, 2).Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dan kemampuan diri dalam kehidupan seseorang untuk menerima kenyataan, sehingga mampu mengembangkan kesadaran diri berfikir positif dan mandiri (Walgit, 2008 didalam Herika, 2015, 22).

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kepercayaan diri sebelum dilakukan *self affirmation* diperoleh hasil yaitu setengahnya lansia memiliki kepercayaan diri sedang di Unit

Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Jombang.

2. Tingkat kepercayaan diri sesudah dilakukan *self affirmation* diperoleh hasil yaitu sebagian besar lansia memiliki kepercayaan diri tinggi di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Jombang.
3. Ada pengaruh *self affirmation* terhadap kepercayaan diri lansia di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Jombang

SARAN

Adapun saran yang diberikan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Bagi Lansia
Diharapkan lansia mampu menggunakan *self affirmation* dalam meningkatkan kepercayaan dirinya, Karena *self affirmation* sangat mudah untuk dilakukan tanpa memerlukan waktu yang sangat lama.
2. Bagi petugas kesehatan panti (Perawat panti)
Diharapkan petugas perawat panti dapat memberikan teknik *self affirmation* untuk menambah kepercayaan diri lansia agar lansia tetap mandiri, tidak mementingkan diri sendiri, toleran, optimis dengan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai rujukan dan sumber informasi serta dapat membandingkan efektifitas berbagai bentuk teknik non farmakologis lainnya dalam meningkatkan kepercayaan diri.

DAFTAR PUSTAKA

Antariksa Yodhia. (2012) *Self Affirmation dan Positive Visualization What You Think Is What You get.* (<http://strategimanajemen.net/2012/12/17/positive-affirmation-what-you-think-is-what-you-get/>), disitasi: 22 maret 2017

Herika Dewi. (2015) *Perbedaan Tingkat Kepercayaan Diri antara Ayah dan Ibu yang memiliki Anak Tunagrahita.* Tesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau.

Kementrian Kesehatana Republik Indonesia (2013) *Riset Kesehatan Dasar.* (<http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Risksdas%202013>), disitasi: 3 maret 2017

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2015) *Pelayanan danPeningkatan Kesehatan Usia Lanjut.* (<http://www.depkes.go.id/article/view/15052700010/pelayanan-dan-peningkatan-kesehatan-usia-lanjut.html>),disitasi: 30 maret 2017

Mamik R. (2013) *Hubunganantara Pengetahuan dengan Keaktifan Lansia datang ke Posyandu Lansia.* STIKES Pemkab Jombang, (https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj1gbfy0f3SAhWLiLwKHQbsD3wQFggZMAA&url=http%3A%2F%2Fstikes_pemkabjombang.ac.id%2Fejurnal%2Findex.php%2FJuli2013%2Farticle%2Fdownload%2F28%2F46&usg=AFQjCNHP1U35b3Ks2LyOntOajTg6GVxjPA&sig2=haTPEU26Kj68cj10sygyOg&bvm=bv.151325232,d.dGc), disitasi: 30 maret 2017

Marbun Janri Riko. (2013) *Kepercayaan diri.* (http://haluangwanasatria.blogspot.co.id/2013/02/kepercayaan-diri_25.html), disitasi : 2 Juli 2017

Permana Dadan Eka.(2017) *5 Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri.* (<http://www.bintang.com/success/read/2823689/5-cara-meningkatkan-kepercayaan-diri>), disitasi: 7 Mei 2017

Sari Ela Nurlaela.(2012) *Melalui Teknik Self Affirmation.* UPI Bandung, (http://antologi.upi.edu/file/ELA_NU_RLAELA_SARI.pdf), disitasi : 30 maret 2017

Sembiring Ronald.(2014) *Teknik Pemrograman Diri yang Jauh Lebih Powerful dari Afirmasi.* (<https://aquariuslearning.co.id/teknik-pemrograman-diri/>), disitasi: 7 Mei 2017

Supardi Sudibyo& Rustika.
(2013)*Metodologi Riset Keperawatan.* Ed.1. CV TRANS INFO MEDIA. Yogyakarta

Tholib Abu. (2015) *Mengembangkan kepercayaan diri.* (<http://tholibpoenya.blogspot.co.id/2015/01/makalah-mengembangkan-kepercayaan-diri.html>), disitasi: 2 Juli 2017