

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Manusia diciptakan untuk tumbuh dan berkembang. Periode perkembangan hidup yang terjadi pada manusia terdiri dari masa prenatal, masa bayi, masa kanak-kanak awal, masa kanak-kanak akhir, masa remaja, masa dewasa, masa dewasa madya dan masa lanjut usia (Papalia, Olds & Feldman, 2009). Lanjut usia merupakan suatu periode penutup dalam rentang hidup seseorang yaitu suatu periode dimana seseorang telah beranjak jauh dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat (Hurlock, 2011). Pada hakikatnya manusia menjadi tua adalah suatu proses alamiah yang harus dialami oleh setiap orang. Menurut UU RI No.13 tahun 1998 usia lanjut adalah mereka yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Definisi ini sesuai dengan *World Health Organization* (2010) yang menyatakan lanjut usia adalah seseorang yang telah berusia 60 tahun atau lebih.

Perubahan dalam kehidupan yang dihadapi oleh individu lanjut usia berbeda-beda antara satu dengan yang lain, sehingga hal tersebut memiliki potensi sebagai salah satu sumber masalah seperti: kemampuan adaptasi lansia berkurang, kondisi kesehatan menurun, dan perubahan fungsi fisik (Suardiman, 2016). penurunan berat badan, tanggalnya gigi sehingga mengalami kesulitan makan. Munandar (2001) juga menyebutkan beberapa kondisi khas yang menyebabkan perubahan pada lansia, diantaranya adalah tumbuhnya uban, kulit yang mulai berkeriput, Muncul juga perubahan yang menyangkut kehidupan psikologis lansia,

seperti perasaan tersisih, tidak dibutuhkan lagi, ketidakikhlasan menerima kenyataan baru, misalnya: penyakit yang tak kunjung sembuh atau kematian pasangan. Lansia yang tidak mampu beradaptasi terhadap perubahan ini, akan merasa tidak bahagia, tidak berdaya dan tidak berguna (Nugroho, 2008).

Perubahan-perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatannya. Oleh karena itu, kesehatan lansia perlu mendapatkan perhatian khusus dengan tetap dipelihara dan ditingkatkan agar selama mungkin dapat hidup secara produktif sesuai dengan kemampuannya, sehingga dapat ikut serta berperan aktif dalam pembangunan (UU Kesehatan No 36 Tahun 2009 Pasal 138).

Berdasarkan hasil Sensus Penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia yakni mencapai 18,1 juta jiwa pada tahun 2010 atau 9,6 persen dari jumlah penduduk (jumlah lansia Indonesia lima besar terbanyak di Dunia, 2013). Data BPS Susenas (2014) juga menunjukkan, Indonesia adalah salah satu Negara yang berkembang di Asia yang menempati posisi ke empat setelah Cina, India dan Jepang. Negara-negara tersebut memiliki populasi terbanyak dengan jumlah lansia mencapai 20,24 juta jiwa, proporsi ini setara dengan 8,03 persen dari keseluruhan jumlah penduduk Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa Indonesia termasuk negara dengan struktur penduduk menuju tua, karena persentase populasi lansia di Indonesia lebih dari 7,00 persen (UNICEF, 2007 dalam Ronawulan, 2009).

Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) merupakan provinsi yang memiliki rata-rata presentase penduduk lansia yang tertinggi pada tahun 2010-2035 yaitu

15,83%, dengan jumlah rata-rata proyeksi penduduk lansia sebanyak 624.290 jiwa. Persentasi penduduk lansia di Indonesia adalah 11,24% sehingga, dapat disimpulkan bahwa persentasi penduduk lansia di DIY lebih tinggi dari rata-rata penduduk lansia di Indonesia. Persentase jumlah penduduk lansia ini diproyeksikan akan terus bertambah seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup di Indonesia (BKKBN, 2013).

Jumlah lansia di Kota Yogyakarta semakin tahun semakin meningkat. Pertambahan tersebut dapat berimbas pada meningkatnya jumlah lansia yang terlantar. Berdasarkan hasil survei Kementerian Sosial pada tahun 2008, dari total 20 juta hingga 23 juta warga negara yang lanjut usia di Indonesia, sekitar 1,7 juta adalah lansia terlantar (Republika, 30 Mei 2010). Berikut hasil wawancara di sebuah artikel yang diambil dari media cetak.

“Ini masih jauh dibandingkan total lansia yang terlantar, sekitar 1,7 juta jiwa. Kami mengharapkan peran semua pihak, termasuk peranan swasta melalui CSR, dapat berpartisipasi meningkatkan kesejahteraan rakyat” (Imam Chasali, republika 30 Mei 2010).

Peningkatan populasi kelompok lansia diikuti pula dengan berbagai konsekuensi dan tidak menutup kemungkinan akan menimbulkan permasalahan serius yang membutuhkan perhatian dari berbagai pihak (Suardiman, 2016). Dampak dari peningkatan jumlah lansia tentunya akan berpengaruh terhadap meningkatnya kebutuhan lansia akan pelayanan kesehatan, ekonomi dan sosial (Achir, 2001). Lansia membutuhkan kesehatan yang lebih baik, karena pada usia ini akan mengalami proses penuaan secara terus-menerus yang ditandai dengan penurunan daya tahan fisik dan rentan terhadap serangan penyakit (Depkes, 2013).

Secara ekonomi, lansia dipandang sebagai beban daripada sumber daya (BKKBN, 2013). Secara sosial kehidupan lansia sering dipersepsikan secara negatif atau tidak banyak memberikan manfaat bagi keluarga dan masyarakat (Depsos, 2003).

Pada umumnya lansia ingin menikmati hari tuanya di lingkungan keluarga. Troll dan Fingerman (Papalia, Olds & Feldman 2009) juga mengemukakan bahwa lansia ingin menghabiskan waktunya dengan orang-orang yang berarti buat mereka seperti anak-anak dan cucunya. Namun, tidak semua lansia tinggal bersama keluarganya. Akan tetapi, terdapat pula lansia yang tinggal di panti werdha. Lansia yang kemungkinan besar tinggal di werdha diantaranya lansia yang terlantar (Suri, 2010), lansia yang tidak memiliki keluarga (Kohut et al.,1983), hidup sendiri dan terpisah dengan keluarga (Pali, 2016), tidak mengambil bagian dalam aktivitas sosial, memiliki keterbatasan kesehatan dan kemampuan, serta memiliki keluarga yang terbebani dengan kehadiran mereka (McFall & Miller, dalam Papalia, Olds & Feldman 2009). Oleh karena itu, diperlukan sebuah institusi untuk mengatasinya salah satunya dengan adanya Panti Werdha.

Panti werdha merupakan unit pelaksanaan teknis kegiatan pelayanan sosial kepada lansia untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka secara layak melalui pemberian penampungan yaitu penempatan lansia di dalamnya, jaminan hidup seperti makanan dan pakaian, pemeliharaan kesehatan, pengisian waktu luang termasuk rekreasi, bimbingan sosial, mental serta agama, sehingga mereka dapat menikmati hari tuanya dengan diliputi ketentraman lahir dan batin (Direktorat Jenderal Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial & Direktorat Bina Pelayanan Sosial Lanjut Usia, 2004). Menurut Santrock (2002) panti werdha merupakan lembaga

perawatan atau rumah perawatan yang dikhususkan untuk orang-orang dewasa lanjut. Proses pelayanan lanjut usia dalam panti adalah proses bantuan pertolongan, perlindungan, bimbingan, santunan dan perawatan yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana dalam panti yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan lansia.

Adapun peran dan fungsi dari Panti Sosial Tresna Werdha itu sendiri adalah memberikan pelayanan dan perlindungan sosial dalam upaya memenuhi hak dan kewajiban terhadap Lanjut Usia sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang No.13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Sosial Usia Lanjut. Beberapa peran dan fungsi panti sosial lainnya juga dikemukakan dalam Undang-Undang Nomor 6 Tahun 1974 Pasal 3 ayat 1 tentang ketentuan-ketentuan pokok kesejahteraan sosial menjelaskan tugas-tugas pemerintah ialah: a) menentukan garis kebijakan yang diperlukan untuk memelihara, membimbing dan meningkatkan kesejahteraan sosial; b) memupuk, memelihara, membimbing dan meningkatkan kesadaran serta rasa tanggung jawab sosial masyarakat; c) melakukan pengamanan dan pengawasan pelaksanaan usaha-usaha kesejahteraan sosial.

Segala fasilitas, situasi dan kegiatan yang terdapat di dalam panti werdha diharapkan dapat menciptakan *successful aging* pada lansia. Menurut Havigurst (Ouwehand et al 2007) mendefinisikan *successful aging* yaitu seseorang yang memiliki perasaan kebahagiaan dan kepuasan hidup yang baik pada masa sekarang maupun masa lalu. Menurut Suardiman (2016) mengatakan *successful aging* adalah suatu kondisi dimana seorang lansia tidak hanya berumur panjang, tetapi juga umur

panjang dalam kondisi sehat, sehingga memungkinkan untuk melakukan kegiatan secara mandiri, tetap berguna dan memberikan manfaat bagi keluarga dan kehidupan sosial. Dapat disimpulkan bahwa lansia yang sukses (*successful agers*) cenderung mampu mengelola perubahan hidupnya secara efektif untuk mencapai kesejahteraan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Impisari (2017) diketahui banyak lansia yang sudah tidak memiliki keluarga dan hidup sendiri merasa bersyukur dengan tinggal di Panti Werdha. Namun, terdapat juga hasil penelitian dari Zulfiana (2014) yang mengatakan bahwa lansia yang dititipkan oleh keluarganya di Panti Werdha cenderung merasa tidak bahagia, tidak berdaya, jenuh dan bosan.

Salah satu Panti Werdha yang ada di Yogyakarta adalah BPSTW. BPSTW merupakan Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budhi Dharma Yogyakarta merupakan rumah atau institusi yang memberikan pelayanan dan perawatan jasmani, rohani, dan sosial serta perlindungan untuk memenuhi kebutuhan lanjut usia agar dapat menikmati kehidupannya secara wajar. Kegiatan pelayanan yang diberikan BPSTW diantaranya memberikan kegiatan bimbingan fisik, sosial, konsultasi psikologi, keagamaan, keterampilan dan kesenian. Kegiatan-kegiatan yang diadakan di BPSTW merupakan program rutin yang bertujuan agar lansia dapat merasakan kesejahteraan dan ketentraman hidup secara lahir dan batin. (<http://www.dinsos.jogjaprov.go.id/pstw>).

Berdasarkan hasil pengambilan data awal yakni wawancara yang dilakukan pada M sebagai salah satu petugas panti di Panti Werdha Unit Budhi

Dharma Yogyakarta yaitu pada tanggal 10 Juli 2018, diperoleh informasi bahwa lansia yang tinggal di Panti Werdha memiliki jumlah anggota 62 orang, yang terdiri dari lansia laki-laki sebanyak 25 orang dan lansia perempuan sebanyak 36 orang. Panti Werdha Unit Budhi Dharma memiliki 5 wisma dan masing-masing wisma diisi oleh 10 sampai 12 orang lansia. Latar belakang lansia yang tinggal di Panti Werdha ada beberapa hal, seperti: faktor ekonomi karena keluarga miskin, keluarga yang sibuk dan tidak ada yang mengurus di rumah, lansia terlantar di jalanan, serta tidak ada keluarganya. Selain itu, didapatkan juga data bahwa banyak permasalahan psikologis yang dialami oleh lansia yang tinggal di panti, mulai dari merasa kesepian, tidak mau mengikuti segala kegiatan yang ada di panti, tidak mau melakukan hal apapun, sering berada di dalam kamar, dan memiliki rasa cemburu dengan sesama penghuni panti lainnya.

Menurut M, Panti Werdha Unit Budhi Dharma ini memiliki fasilitas yang cukup lengkap dan memadai untuk seluruh lansia yang tinggal di panti. Semua kebutuhan lansia, seperti tempat tinggal, makanan yang sehat dan bergizi, pemeriksaan kesehatan rutin, serta uang saku. Selain itu, panti juga memberikan kegiatan-kegiatan yang melibatkan aktivitas sosial dan memberikan pelatihan kerajinan tangan. Semua kebutuhan setiap lansia penghuni Panti Werdha sudah dipenuhi dan diberikan secara adil, namun para lansia tetap saja masih ada yang belum nyaman tinggal, suka mengeluh, suka marah-marah, selalu merasa kekurangan dan kurang puas. Hal ini menunjukkan kesejahteraan subjektif yang rendah ditandai dengan afek negatif yang lebih mendominasi dibandingkan afek positif.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 25 lansia tanggal 17 Juli 2018, diperoleh informasi bahwa lansia mengatakan harus bisa betah tinggal di Panti, lansia sering merasa bosan dan menginginkan lingkungan panti seperti lingkungan rumah. Lansia juga mengatakan bahwa dirinya merasa sering bosan dengan kehidupan yang dijalannya sekarang, merasa kehidupannya tidak menyenangkan, selalu sedih jika teringat keluarga yang jarang mengunjungi, merasa putus asa dan ditelantarkan. Di bawah ini merupakan contoh hasil wawancara dengan salah satu lansia SB (62 tahun) yang tinggal di Panti Werdha:

*“Mbah sedih karena anak mbah membawa mbah ke Panti Werdha dengan alasan mbah merepotkan. Mbah sedih mengahabiskan masa tua mbah di panti werdha ini, mbah tidak bisa melihat anak cucu. Mbah tinggal disini juga tidak bersemangat dan merasa sendiri. Ya mbah tau panti memberikan semuanya, tapi tetap saja merasa merana. Gimapun harus bisa terima kenyataan kalo sekarang disini”*

Berdasarkan fenomena tersebut, maka dapat diketahui bahwa lansia-lansia yang tinggal di Panti Werdha memiliki permasalahan-permasalahan yang sering membuat lansia merasa sedih dan kesal. Lansia tidak memiliki pilihan lain dan terpaksa tinggal di panti (Pali, 2016). Para lansia yang tinggal di panti werdha cenderung akan mengalami beberapa masalah diantaranya kesepian, keterasingan dari lingkungan, ketidakberdayaan, ketergantungan, kurang percaya diri, keterlantaran terutama bagi lansia yang kurang dukungan dari anggota keluarga. Hal tersebut dapat mengakibatkan menghilangkan kebahagiaan, hasrat, harapan, ketenangan pikiran dan kemampuan untuk merasakan ketenangan hidup, hubungan yang bersahabat dan bahkan menghilangkan keinginan menikmati kehidupan sehari-hari (Erlangga, 2010). Jika seorang lansia tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, mereka akan merasa kesepian dan kesejahteraan mereka



akan menurun (Tjahyo & Eli, 2012). Hal ini juga dapat memunculkan berbagai perasaan negatif dalam diri lansia, seperti rasa marah, benci, kesal, sedih, menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan, sehingga timbul emosi yang tidak menyenangkan (Myers & Diener, 1995). Saat individu tidak dapat mengatasi masalah yang sedang dihadapinya, maka akan timbul emosi yang tidak menyenangkan dalam dirinya. Keadaan ini dapat menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak puas dan tidak bahagia di dalam kehidupannya (Arbiyah, 2008).

Kesejahteraan subjektif dapat terlihat dari kebahagiaan seseorang dalam menikmati hidupnya. Kesejahteraan subjektif lansia mengacu pada pengalaman yang mengarah pada penilaian terhadap hidup yang dijalani (Lopez, 2009). Kesejahteraan subjektif memiliki pengertian sebagai persepsi seseorang serta hasil evaluasinya terhadap afeksi diri sendiri yang termasuk didalamnya reaksi terhadap suatu hal sebagai hasil pemikiran terhadap kepuasan dan kebahagiaan (Diener, Oishi & Lucas, 2003). Kesejahteraan subjektif meliputi gambaran menyeluruh seseorang tentang kehidupannya, dengan memperhatikan tingkat afek positif dan afek negatif yang dirasakan dalam hidup, serta penilaiannya terhadap seluruh kehidupannya apakah sudah memuaskan untuk dirinya (Park, 2004).

Pada tanggal 6 Maret 2019, peneliti melakukan wawancara pada mbah SB, salah satu lansia yang tinggal di Panti Werdha. Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh bahwa Mbah SB berusia 63 tahun dan sudah tinggal selama dua tahun di Panti Werdha. Menurutnya, mbah SB merepotkan bagi keluarga yang akhirnya keluarga membawa ke Panti Werdha. Namun, keinginan mbah SB menghabiskan

masa tua bersama keluarga. Mbah SB merasa sedih, tidak disayangi, ditelantarkan dan merasa kesepian jauh dari keluarga. Selanjutnya, wawancara dilakukan pada mbah N. Mbah N berusia 64 tahun dan sudah tinggal hampir empat tahun. Menurut mbah N tidak betah tinggal di lingkungan Panti Werdha karena mbah N menginginkan seperti lingkungan sebelumnya. Mbah N merasa sedih, tidak mau berbaur dengan teman-temannya, memilih menarik diri dan tidak mau mengikuti berbagai kegiatan di panti.

Hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 12 Maret 2019 pada mbah PJ, diketahui bahwa mbah PJ sudah lama tinggal di Panti Werdha. Mbah PJ tidak nyaman karena seperti tinggal di dalam penjara yang tidak bisa keluar lagi dan apa-apa selalu diatur. Mbah PJ merasa kesal, setiap menu makanan yang disajikan Panti tidak ada rasanya. Mbah PJ juga merasa sedih karena keluarga jarang mengunjungi dan tidak peduli dengannya. Selanjutnya, wawancara dilakukan pada mbah WD. Mbah WD berusia 66 tahun dan sudah tinggal 7 bulan di Panti Werdha. Keluarga yang membawa mbah WD ke Panti Werdha karena mbah WD tidak mau merepotkan. Selama tinggal di Panti Werdha, mbah WD kurang nyaman ketika berkumpul dengan teman-temannya dan bosan mengikuti kegiatan panti. Mbah WD merasa sendiri, sedih dan tidak bersemangat karena sampai saat ini keluarga mbah WD tidak ada yang mengunjunginya.

Berdasarkan hasil data yang dilakukan oleh peneliti, maka disimpulkan bahwa lansia-lansia yang tinggal di Panti Werdha yaitu merasa sedih, kesal, tidak bahagia, kecewa, kesepian, tidak menyenangkan, tidak bersemangat, tidak puas dengan kehidupan sekarang dan putus asa. Hal ini sesuai dengan aspek-aspek

kesejahteraan subjektif menurut Diener (dalam Eid & Larsen, 2008) yang ditandai dengan afek negatif yang lebih mendominasi dibandingkan afek positif dan ketidakhadiran kepuasan hidup pada diri lansia, seperti: sedih, kesal, tidak disayangi, tidak bersemangat, kesepian, putus asa dan kesepian.

Mengukur kesejahteraan penting untuk dilakukan karena memiliki manfaat terhadap kondisi tubuh yang menjadi lebih sehat, kesejahteraan yang tinggi, usia harapan hidup yang meningkat, memperpanjang usia, dapat menilai hidupnya sendiri dan fungsi di usia lanjut (Diener & Suh, 1997; Diener, et al, 2009). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa seseorang dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi lebih sehat dan hidup lebih lama dibanding dengan yang memiliki kesejahteraan subjektif rendah (Pressman & Cohen, 2005; Diener & Chan, 2011). Dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi, maka seseorang bisa menjalani kehidupannya dengan lebih berkualitas (Suh, et al, 1999) dan menciptakan *successful aging* (Suardiman, 2016), dimana seorang lansia tidak hanya berumur panjang, tetapi juga umur panjang dalam kondisi sehat, sehingga memungkinkan untuk melakukan kegiatan secara mandiri, dapat mengelola perubahan hidupnya secara efektif, tetap berguna dan memberikan manfaat bagi keluarga dan kehidupan sosial.

Beberapa intervensi yang pernah dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif antara lain *Mindfulness Based Stress Therapy* (Germer, Siegel & Fulton, 2005), *Therapy Forgiveness* (Miller, dkk, 2007) dan Pelatihan Kebersyukuran (Emmons & McCullough, 2003). Peneliti memilih pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada lansia. Hal ini

sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Emmons dan McCullough (2003) bahwa syukur merupakan salah satu bentuk intervensi psikologi positif yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif yang artinya bahwa rasa syukur dapat menciptakan peningkatan emosi yang positif, maupun penurunan emosi negatif, serta dapat memunculkan optimisme yang lebih besar dari sebelumnya. Kebersyukuran yang tinggi akan mempengaruhi kesejahteraan hidup dan kebahagiaan lansia (Sirojammuniro, 2015).

Kebersyukuran merupakan sebuah apresiasi mendalam dari sebuah manfaat atau keuntungan yang telah diterima seseorang. Banyak peneliti menggambarkan rasa syukur terdiri atas dua bagian yang unik yaitu persepsi bahwa seseorang telah menerima hasil yang positif dan persepsi bahwa hasil yang diperoleh tersebut merupakan tindakan disengaja yang dilakukan oleh orang lain (Peterson & Seligman, 2004; Emmons & McCullough, 2003). Bersyukur didefinisikan rasa berterima kasih dan bahagia sebagai respon penerimaan karunia, baik penerimaan keuntungan yang terlihat dari orang lain ataupun momen kedamaian yang ditimbulkan oleh keindahan alamiah (Seligman, 2005). Menurut Emmons (2007) kebersyukuran adalah konstruksi antara pikiran (kognitif), emosi dan perilaku. Kebersyukuran sebagai konstruksi kognitif yang mengakui kemurahan dan kebaikan hati atas berkah yang telah diterima serta fokus pada hal-hal yang positif yang ada pada diri saat ini. Dalam konstruksi emosi, kebersyukuran dapat mengubah respon emosi pada suatu peristiwa sehingga lebih bermakna (McCullough, Tsang, & Emmons, 2004).

Emmons & Sheldon (2010) menyebutkan apabila individu tidak bersyukur, maka akan memunculkan sifat mengeluh dan memunculkan emosi negatif pada diri individu dalam menghadapi kehidupan. Dengan demikian, syukur sangat penting dimiliki oleh individu yang khususnya lansia untuk memunculkan afek positif dan kepuasan hidup agar dapat menghindari afek negative, sehingga dapat meraih kesejahteraan subjektif. Menurut Emmons (2007) pelatihan kebersyukuran terdiri dari empat tahapan, yaitu *keep a gratitude journal* (membuat jurnal rasa syukur yang berisi tentang tulisan-tulisan yang membuat dirinya merasa lebih bersyukur), *write a gratitude letter* (menulis surat ucapan terima kasih atau rasa syukur yang ditujukan kepada seseorang), *do a gratitude walk* (menghitung kembali semua hal yang disyukuri), dan *thanks everyone for everything practice* (mengucapkan terima kasih kepada Tuhan atau seseorang yang menolong atau berbuat baik).

Melalui tahapan pelatihan kebersyukuran, mengarahkan lansia kepada perilaku bersyukur dengan cara *keep a gratitude journal*, *write a gratitude letter*, *do a gratitude walk* dan *thanks everyone for everything practice*., sehingga lansia dapat melihat nilai-nilai positif yang mereka miliki di tengah segala situasi kekurangan untuk menumbuhkan perasaan positif pada diri sendiri tentang kehidupannya. Menurut Froh, Kashdan, Ozimkowski dkk (2009), seseorang yang bersyukur setiap harinya akan memiliki emosi positif yang lebih besar dibanding emosi negatif. Pelatihan bersyukur akan berdampak positif terhadap kesejahteraan, vitalitas, kebahagiaan, kepuasan hidup, perilaku prososial, hubungan interpersonal, penyakit mental seperti stres dan depresi, serta berdampak positif terhadap emosi

(Rosmarin, Pirutinsky, Cohen, Galler & Krumei, 2011). Hal ini juga didukung oleh Rahmanita (2016) bahwa pelatihan kebersyukuran efektif untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti dan membahas mengenai Pelatihan Kebersyukuran untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Lansia yang tinggal di Panti Werdha. Adapun rumusan permasalahan dari penelitian ini, Apakah dengan pelatihan kebersyukuran dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada lansia di Panti Werdha?

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada lansia yang tinggal di panti wredha. Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, yaitu:

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi secara empiris dan aktual, sehingga dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan psikologi klinis, khususnya tentang kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada lansia.

### **2. Manfaat Praktis**

Pelatihan kebersyukuran dapat direkomendasikan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada lansia.

### C. Keaslian Penelitian

Sejauh pengetahuan penulis, belum pernah dilakukan penelitian yang sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Adapun penelitian yang sudah dilakukan ada serupa dengan penelitian yang akan penulis lakukan, antara lain:

1. Anggarani, dkk (2014) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Syukur terhadap *Subjective Well-Being* pada Penduduk Miskin di Surakarta”. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan *pretest-posttest control group design*. Pengumpulan data dilakukan melalui modul pelatihan, *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* dan *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)*. Peserta yang mengikuti pelatihan ini berjumlah 19 orang yang terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen 10 orang dan kelompok kontrol 9 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan syukur berpengaruh terhadap *subjective well-being* pada penduduk miskin di Surakarta.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian di atas adalah sama-sama menggunakan pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif dengan teknik eksperimen dan alat ukur yang digunakan. Sedangkan, perbedaannya terletak pada subjek penelitian dan metode penelitiannya. Subjek dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Panti Werdha dan metode yang digunakan *one group pretest-posttest design*.

2. Rahmanita, dkk (2016) dalam penelitiannya yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektive Pada Penderita Hipertensi”. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan

*pretest-posttest control group design*. Alat ukur dalam penelitian ini adalah *satisfaction with life scale (SWLS)* dan *the positive and negative affect schedule (PANAS)*. Teknik analisis yang digunakan adalah *independent sample t test*. Hasil analisis menunjukkan perhitungan nilai kepuasan hidup (SWLS) ( $t=9.624$ ,  $p = 0.000$   $p < 0.01$ ) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol Pada skala afeksi (PANAS) terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ( $t=10.931$ ,  $p= 0.000$   $p < 0.01$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan kebersyukuran berpengaruh dalam peningkatan kesejahteraan subjektif pada penderita hipertensi.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian di atas adalah sama-sama memberikan pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif dengan teknik eksperimen. Sedangkan, perbedaannya terletak pada subjek penelitian, alat ukur penelitian dan metode penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Panti Werdha. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur afek dengan *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)*. Metode yang digunakan *one group pretest-posttest design*.

3. Mahardhika, dkk (2017) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan *Gratitude Dan Subjective Well-Being* Odapus Wanita Dewasa Awal Di Syamsi Dhuha Foundation Bandung”. Alat ukur dalam penelitian ini adalah Grat-R, skala *of positive and negative experience (SPANE)*, *satisfaction with life scale (SWLS)* dan *Domain Satisfactionn Scale (public attitudes and behaviours towards the environment omnibus survey)*. Teknik analisis yang digunakan



adalah *rank spearman correlation*. Hasil analisis menunjukkan hubungan positif yang signifikan kuat ( $r = 0,875$ ) antara *gratitude* dan *subjective well-being*.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian di atas adalah sama-sama menggunakan variable kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif. Perbedaannya adalah penelitian ini menggunakan pelatihan kebersyukuran sebagai intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan *one group pretest-posttest design* dan subjek penelitian lansia yang tinggal di Panti Werdha.

4. Froh, Yurkewicz & Kashdan (2009) dalam penelitiannya yang berjudul “*Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences*”. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan *The Gratitude Adjective Checklist* untuk mengukur kebersyukuran, sedangkan alat ukur yang digunakan untuk mengukur *subjective well-being* adalah PANAS (*The Positive and Negative Affect Schedule*) dan *Brief Multidimensional Students’ Life Satisfaction Scale*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 154 pelajar. Teknik analisis yang digunakan adalah *independent sample t test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh positif antara kebersyukuran dengan *subjective well-being* pada subjek penelitian.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian di atas adalah sama-sama menggunakan variable kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif. Perbedaannya terletak pada metode yang digunakan, subjek, alat ukur dan desain penelitian. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada lansia yang tinggal di Panti Werdha. Alat ukur yang

digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur afek dengan *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)*. Desain penelitian yang digunakan *one group pretest-posttest design*.

5. Wibisono (2017) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Antara Kebersyukuran Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa”. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan kuisioner yang terdiri dari tiga skala yaitu skala kebersyukuran, *the positive and negative affect schedule (PANAS)* dan *satisfaction with life scale (SWLS)*. Subjek dalam penelitian ini adalah 179 mahasiswa di Indonesia yang beragama Islam. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif ( $r = 0.371$ ,  $p = 0.000$ ;  $p < 0.05$ ).

Perbedaan antara penelitian di atas dengan penelitian peneliti adalah metode penelitian dan desain penelitian. Metode penelitian menggunakan metode eksperimen dengan pelatihan kebersyukuran sebagai intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada lansia yang tinggal di Panti Werdha. Desain penelitian yang digunakan *one group pretest-posttest design*.

Berdasarkan beberapa uraian penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti tentang “Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif pada Lansia yang tinggal di Panti Werdha”, belum pernah dilakukan sebelumnya. Ada beberapa hal yang membedakan antara penelitian terdahulu dan penelitian peneliti, antara lain:

- 1) fokus penelitian lansia yang tinggal di Panti Werdha yang memiliki kesejahteraan subjektif dengan kategori sedang dan rendah;
- 2) metode penelitian

yang digunakan adalah eksperimen; 3) alat ukur yang digunakan adalah skala kesejahteraan subjektif yang dibuat oleh peneliti berdasarkan komponen kesejahteraan subjektif menurut Diener et al (2009), yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. 4) intervensi yang digunakan adalah pelatihan kebersyukuran adalah tahapan pelatihan kebersyukuran dari Emmons (2007).