

## **Psikoterapi Positif untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia yang Tinggal di Panti Wreda**

Larasati Ayu Ramadhani

Magister Psikologi Profesi  
Universitas Mercubuana Yogyakarta

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas psikoterapi positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia yang tinggal di panti wreda. Subjek penelitian berjumlah 12 orang lansia yang tinggal di panti wreda yang memiliki skor kesejahteraan psikologis pada kategori rendah dan sedang. Subjek terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pemilihan subjek untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan teknik *random assignment*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest, posttest control group design*. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kesejahteraan psikologis, observasi, dan wawancara. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Mann Whitney-U* untuk melihat perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Sedangkan *Wilcoxon Rank Test* untuk melihat perbedaan skor kesejahteraan psikologis pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan psikoterapi positif. Hasil analisis *Mann Whitney-U* menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pada skor kesejahteraan psikologis kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai Z sebesar -2,250 dengan signifikansi sebesar 0,024 ( $p < 0,05$ ). Hasil *Wilcoxon Rank Test* menunjukkan perbedaan yang signifikan pada skor kesejahteraan psikologis kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah diberikan psikoterapi positif dengan nilai Z sebesar -2,207;  $p = 0,027$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa psikoterapi positif berhasil untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia yang tinggal di panti wreda.

**Kata kunci : Kesejahteraan psikologis, Psikoterapi positif, Lansia, dan Panti wreda**

## **Positive Psychotherapy to Improve Psychological Well being to The Elderly Living in Nursing Homes**

Larasati Ayu Ramadhani

Magister Psikologi Profesi  
Universitas Mercubuana Yogyakarta

### **ABSTRACT**

This study aims to determine the effectiveness of positive psychotherapy to improve psychological well being in the elderly living in nursing homes. The research subjects were 12 elderly people living in nursing home who had low and moderate psychological well being scores, divided into 2 groups, namely the experimental group and the control group. Subject selection for the experimental group and control group used random assignment technique. The method used in this research is pretest posttest control group design. The data collection tools in this study were psychological well being scale, observation, and interviews. The data analysis used in this study was Mann Whitney-U to see differences in the level of psychological well being in the experimental group with the control group and the Wilcoxon Rank Test to see differences in psychological well being scores in the experimental group before and after positive psychotherapy was given. The result of the Mann Whitney-U analysis showed that there was a significant difference in the psychological well being score of the experimental group and the control group with a Z value of -2,250 with significance of 0,024 ( $p < 0,05$ ). The result of the Wilcoxon Rank Test showed a significant difference in the psychological well being scores of the experimental group between before and after being given positive psychotherapy with a Z value of -2,207;  $p = 0,027$  ( $p < 0,05$ ). This shows that positive psychotherapy is successful in improving psychological well being in the elderly living in nursing homes.

**Keywords : Psychological well being, Positive psychotherapy, Elderly, Nursing Home**