

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia setiap hari akan terus menerus tumbuh dan berkembang dari bayi yang baru lahir hingga memasuki usia lanjut dan meninggal dunia (Santrock, 2002). Istilah yang sering diberikan untuk kelompok umur manusia yang mencapai usia lanjut adalah lansia atau lanjut usia (Padila, 2013). Menurut *World Health Organization* (2010) lanjut usia atau lansia adalah seseorang yang telah berusia 60 tahun atau lebih. Definisi ini sesuai dengan UU RI No. 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, dimana dinyatakan bahwa yang disebut lansia adalah laki-laki ataupun perempuan yang berusia 60 tahun atau lebih (Suardiman, 2016).

Menurut data BPS Susenas (2014), Indonesia adalah salah satu Negara berkembang di Asia yang menempati posisi ke empat setelah Cina, India dan Jepang yang memiliki populasi lansia terbanyak dengan jumlah lansia mencapai 20,24 juta jiwa, proporsi ini setara dengan 8,03 persen dari keseluruhan jumlah penduduk di 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).

Persentase jumlah penduduk lansia ini diproyeksikan akan terus bertambah seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup di Indonesia (BKKBN, 2013). Usia harapan hidup di Indonesia pada tahun 2000 adalah 64,5 tahun, dan angka ini meningkat menjadi 69,43 tahun pada tahun 2010 dan menjadi 69,65 tahun pada tahun 2011 (Depkes, 2013).

Peningkatan jumlah maupun usia harapan hidup lansia merupakan salah satu indikator keberhasilan perbaikan kualitas kesehatan dan kondisi sosial masyarakat Indonesia (Komnas Lansia, 2010). Peningkatan populasi kelompok lanjut usia ini diikuti pula dengan berbagai konsekuensi yang tidak sederhana dan tidak tertutup kemungkinan akan menimbulkan permasalahan serius yang membutuhkan perhatian dari berbagai pihak (Suardiman, 2016).

Dampak dari peningkatan jumlah lansia adalah semakin meningkatnya kebutuhan lansia akan pelayanan kesehatan, ekonomi dan sosial (Achir, 2001). Pada usia lansia seseorang membutuhkan pelayanan kesehatan yang lebih baik, karena pada usia ini seseorang akan mengalami proses penuaan secara terus menerus yang ditandai dengan penurunan daya tahan fisik dan rentan terhadap serangan penyakit (Depkes, 2013). Secara ekonomi, lansia lebih 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).

Permasalahan yang dialami lansia tidak hanya berdampak bagi pembangunan maupun masyarakat tetapi juga bagi lansia itu sendiri, karena usia lansia adalah usia kemunduran pada fungsi fisik, psikis dan sosial (Murwani, 2010). Berdasarkan teori perkembangan Hurlock (2004) lanjut usia adalah salah satu periode dalam rentang kehidupan manusia yang dianggap sebagai fase kemunduran, baik kemunduran secara fisik maupun psikologis, serta kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya (Kaplan & Saddock, 2007).

Menurut Kurnianto (2015) terdapat empat tahap kemunduran lansia yaitu kelemahan, keterbatasan fungsional, ketidakmampuan dan keterhambatan yang akan dialami bersamaan dengan proses menua. Proses menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat memperbaiki kerusakan yang diderita (Nugroho, 2008). Sedangkan menurut teori perkembangan Santrock (2011) proses menua adalah proses perubahan sepanjang hidup yang sudah dimulai sejak permulaan kehidupan.

Perubahan yang dialami lansia meliputi perubahan biologis, psikologis dan sosial yang saling berinteraksi (Miller, 2004). Perubahan biologis yang terjadi pada lanjut usia tampak jelas terlihat pada penampilan, seperti rambut mulai berubah dan menjadi tipis, kulit menjadi berkerut dan hilang kelembapannya, penurunan pada sistem kekebalan tubuh, serta rentan terhadap berbagai penyakit (Efiani, 2011). Perubahan fisik ini, mengakibatkan aktivitas lansia menjadi terbatas dan lamban sehingga lansia memiliki ketergantungan yang tinggi pada orang lain (Pali, 2016). Lansia yang tidak mampu beradaptasi terhadap perubahan ini, akan merasa tidak bahagia, tidak berdaya, dan tidak berguna (Nugroho, 2008).

Perubahan psikologis yang terjadi pada lansia adalah penurunan kemampuan sensasi, persepsi dan psikomotorik yang sangat penting bagi fungsi kehidupan sehari-hari (Atchley & Barusch, 2004). Lansia yang tidak mampu beradaptasi terhadap perubahan psikologis cenderung menjadi sensitif, labil, mudah bersedih, merasa bersalah dan beresiko untuk mengalami depresi, keputusasaan, ketidakberdayaan, serta harga diri rendah (Kuntjoro, 2002).

Lansia juga mengalami perubahan sosial yang terkait dengan perubahan status dan perannya dalam kelompok atau masyarakat, kehilangan pasangan hidup, dan kehilangan sistem pendukung dari keluarga (Ebersole & Hess, 2010). Menurut Jung (dalam Stanley & Beare, 2006) penurunan tanggung jawab dan tuntutan dari keluarga maupun ikatan sosial dapat menyebabkan lansia cenderung menjadi introvert dan menarik diri dari lingkungan sosial. Lansia yang tidak mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan sosial ini, cenderung merasa kesepian, merasa tidak diperlukan, tidak diperdulikan dan tidak bahagia (Kushariyadi, 2010).

Perubahan-perubahan dalam kehidupan yang harus dihadapi oleh lansia ini berpotensi menjadi tekanan hidup karena menjadi tua adalah sesuatu yang berkaitan dengan kelemahan, ketidakberdayaan, kemunduran fungsi-fungsi fisik, sosial, ekonomi, psikologi, dan munculnya berbagai penyakit (Padila, 2013). Ketidakmampuan lansia menyesuaikan diri terhadap perubahan tersebut dapat menimbulkan ketidakbahagiaan, karena menurut Hurlock (2004) untuk mencapai kebahagiaan ada tiga hal yang harus dipenuhi yaitu, *acceptance* (penerimaan), *affection* (kasih sayang) dan *achievement* (penghasilan).

Pertambahan harapan hidup lansia ternyata tidak diimbangi dengan kesejahteraan psikis lansia (Zulfiana, 2014). Tidak semua lansia bisa memperoleh pelayanan kesehatan dengan baik, maupun pemenuhan kebutuhan hidup dengan benar (Syamsudin, 2008). Bahkan banyak lansia yang terlantar (Suri, 2010), tinggal sendiri dan terpisah dengan keluarga (Pali, 2016). Oleh karena itu diperlukan sebuah institusi untuk mengatasinya salah satunya dengan adanya Panti Werdha (Syamsudin, 2008).

Panti Werdha adalah panti sosial yang mempunyai tugas memberikan bimbingan dan pelayanan bagi lansia terlantar agar dapat hidup secara baik dan terawat dalam kehidupan masyarakat baik yang berada di dalam panti maupun di luar panti (Tata Laksana Usia Lanjut di Panti Jompo, 2011). Berdasarkan data yang diperoleh dari UPT Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru pada tanggal 15 Oktober 2018, diketahui bahwa jumlah lansia yang terlantar mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2013, jumlah lansia yang tinggal di Panti Werdha tersebut mencapai 85 orang. Jumlah tersebut mengalami kenaikan setiap tahun sebanyak 3 % dari jumlah sebelumnya. Pada tahun 2018 jumlah lansia di panti werdha tersebut menjadi 107 orang dimana para lansia tersebut tidak memiliki anggota keluarga lagi dan bahkan diantara mereka ditemukan di jalanan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Syamsudin (2008) dan Impisari (2017) diketahui bahwa banyak lansia yang sudah tidak memiliki keluarga dan hidup sendirian merasa bersyukur dengan tinggal di Panti Werdha. Selain itu, lansia yang tinggal di Panti Werdha juga merasa bahagia karena tidak perlu merepotkan anak dan cucu-cucunya, dan tidak menjadi beban bagi keluarga (Demir, 2009). Berbagai aktivitas kelompok yang disediakan di panti juga mampu membuat lansia merasa bahagia, karena mereka bisa saling berkomunikasi dan bercengkrama dengan sesama lansia, dapat mengikuti kegiatan sosial dengan orang sebaya sehingga dapat saling mengerti (Hutapea, 2005).

Walaupun demikian, terdapat juga hasil penelitian yang menunjukkan bahwa lansia yang dititipkan oleh keluarganya di Panti Werdha cenderung merasa tidak bahagia, tidak berdaya, jenuh dan bosan dengan hidupnya (Zulfina, 2012).

Banyak lansia yang beranggapan bahwa tinggal di Panti Werdha merupakan tanda penolakan dari keluarga, bentuk ketidakperdulian dan sudah tidak disayangi oleh keluarga sehingga mereka merasa diterlantarkan (Papalia, 2008; Erlina, 2010).

Berdasarkan hasil pengambilan data awal yakni wawancara yang dilakukan pada BN salah satu petugas panti pada tanggal 19 Oktober 2018 di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur, didapatkan data bahwa banyak permasalahan psikologis yang dialami oleh lansia yang tinggal di panti, mulai dari merasa kesepian, tidak mau melakukan hal apapun, sering mengurung diri, tidak mau mengikuti segala kegiatan yang ada di panti, rasa kecemburuan sosial yang tinggi dengan sesama penghuni panti, dan lain sebagainya. Padahal menurut BN, Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur ini, memiliki fasilitas yang cukup lengkap dan memadai untuk seluruh lansia yang tinggal di panti. Lansia tidak hanya dipenuhi kebutuhan primernya saja seperti tempat tinggal, makanan yang sehat dan bergizi, serta pemeriksaan kesehatan rutin, tetapi juga kebutuhan sekunder seperti memberikan pelatihan kerajinan tangan, dan kegiatan-kegiatan yang melibatkan aktivitas sosial lainnya. Menurut BN, walaupun segala kebutuhan lansia sudah dipenuhi dan diberikan secara adil pada setiap penghuni Panti Werdha, namun para lansia tetap saja mengeluh dan selalu merasa kekurangan.

Segala fasilitas, situasi, dan juga kegiatan yang terdapat di dalam Panti Werdha, ternyata tidak dapat menumbuhkan rasa kebahagiaan bagi lansia dalam menjalani hidupnya (Mariani dan Kadir, 2007). Lansia merasa tidak memiliki pilihan lain dan terpaksa tinggal di panti, karena tidak ingin menjadi beban bagi keluarga (Pali, 2016). Hal ini juga memunculkan berbagai perasaan negatif dalam

diri lansia, mereka cenderung pasrah atas apa yang terjadi dalam diri mereka, adanya kecenderungan untuk tidak memiliki harapan, pesimis, serta tidak berusaha untuk melakukan sesuatu yang berguna di masa tuanya (Tuntichaivanit, 2009).

Pada tanggal 31 Oktober 2018, peneliti melakukan wawancara pada Mbah ST, salah satu lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur. Berdasarkan hasil wawancara diperoleh data bahwa Mbah ST berusia 65 tahun, ia sudah tinggal selama dua tahun di Panti Werdha. Menurutnya, pada dasarnya tidak ada satu orangpun yang bercita-cita untuk menghabiskan masa tuanya di Panti Werdha. Menurut mbah ST, dengan tinggal jauh dari keluarga membuat dirinya cenderung merasa tidak berguna, tidak disayangi, diterlantarkan, kesepian dan putus asa, karena jauh di dalam lubuk hatinya ia merasa jauh lebih nyaman tinggal bersama keluarganya. Sayangnya, karena keterbatasan kondisi ekonomi, keluarga mbah ST terpaksa membawa mbah ST ke panti.

Hal yang sama juga dikemukakan oleh kakek MH, yang merupakan penghuni Panti Werdha di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Provinsi Riau. Dalam wawancara yang dilakukan pada tanggal 29 November 2018, diketahui bahwa Kakek MH merasa tinggal di panti menyebabkan dirinya terisolasi, tidak memiliki penghasilan dan hanya berharap dari pemberian pemerintah, hal ini tampak dari pernyataannya sebagai berikut :

“Kakek sebenarnya sedih tinggal di panti ini, macam terkurung rasanya. tak bisa bebas tak lepas, tak punya uang, padahal Kakek suka bejalan, belanja ke pasar, tapi ke pasar perlu uang. Mau kerja sudah tak sanggup lagi, apa lagi umur dah tua, sering sakit-sakitan. Anak-anak jarang tengok, tak perduli. Tapi mau gimana lagi, mau tidak mau ya harus terima, udah takdir harus tinggal di sini. Kalau ditanya bahagia, mana ada orang yang bahagia kalau tak punya apa-apa, tak ada lagi yang sayang. Tinggal tunggu mati aja lagi, mungkin mati pun takkan akan ada yang nengok”

Berdasarkan fenomena tersebut, maka dapat diketahui bahwa banyak lansia yang merasa tidak bahagia menjalani masa tuanya di Panti Werdha, mereka merasa tidak berguna, tersisihkan, tidak dihargai dan terisolasi. Hal ini sejalan dengan studi pendahuluan terhadap lansia penghuni Panti Werdha yang dilakukan oleh Suri (2010), Isnaeni (2012) dan Zulfiana (2014) dimana mereka menyatakan bahwa lansia yang terpisah dengan keluarga merasakan kesepian, tidak bahagia, ditinggalkan, putus asa bahkan depresi. Selain itu, terdapat dampak negatif yang lain, yaitu menurunnya kepuasan hidup dan kebahagiaan (Cid, Ferrés & Rossi, 2007; Dubey, Bhasin, Gupta & Sharma, 2011).

Menurut William Glasser (dalam Aprilanto, 2008) yang menyebabkan lansia merasa tidak bahagia dalam menjalani hidupnya adalah karena mereka meletakkan kebahagiaannya pada orang lain, bukan pada dirinya sendiri. Webber (2005) menyatakan bahwa lansia perlu bertanggung jawab terhadap kebahagiaannya sendiri. Lebih lanjut Seligman (2005) menjelaskan bahwa kebahagiaan itu diperoleh dari meningkatkan kualitas diri sendiri.

Menurut Seligman (2005) kebahagiaan itu bersifat subjektif oleh karena itu terdapat pemaknaan yang berbeda-beda, sesuatu yang memunculkan kebahagiaan bagi seseorang belum tentu menjadi sebab kebahagiaan bagi orang lain. Walaupun masing-masing individu memiliki cara yang berbeda untuk meraih kebahagiaannya dan juga memiliki ukuran yang berbeda untuk kebahagiaannya, namun menurut Eid dan Larsen (2008), kebahagiaan yang sesungguhnya adalah kebahagiaan yang akan mengantarkan pemiliknya kepada kepuasan hidup, kebahagiaan yang akan menjadikan pemiliknya benar-benar menemukan makna

tertinggi dalam hidupnya. Inilah yang dalam teori kebahagiaan Seligman (2005) disebut dengan kebahagiaan autentik atau *authentic happiness*.

Dari teori yang dibangun oleh Seligman (2005) terdapat tiga jenis kebahagiaan autentik yang berbeda, yaitu kehidupan yang menyenangkan (*pleasures*), hidup yang baik atau keterlibatan (*engagement*), dan hidup yang bermakna (*meaning*). Orang yang berorientasi hanya pada *pleasure* akan fokus pada mencari kesenangan. Bagi mereka, kebahagiaan autentik itu adalah mencapai kesenangan atau kenikmatan. Orang yang berorientasi terhadap aspek *engagement*, akan fokus pada melibatkan diri dalam aktivitas yang sesuai dengan minat dan kompetensi. Bagi mereka, kebahagiaan autentik adalah menikmati dan hanyut dalam suatu aktivitas dengan keterlibatan penuh dalam aktivitas itu. Sedangkan orang yang berorientasi pada *meaning* menunjukkan kecenderungan untuk melakukan sesuatu karena sesuatu itu bermakna bagi dirinya atau lebih berarti bagi dirinya. Kebahagiaan autentik bagi mereka adalah ketika mereka mendapat atau melakukan sesuatu yang bermakna dan berarti dalam hidup.

Berdasarkan hasil penelitian Diponegoro (2015), diketahui bahwa terdapat 14 faktor yang mempengaruhi kebahagiaan lanjut usia yaitu; penghasilan, usia, agama, budaya, bersyukur kepada Tuhan, aktivitas fisik, hubungan sosial, memaafkan, kualitas hidup, silaturahmi, sehat, menikah, berhubungan baik dengan anak cucu dan menantu, serta berhubungan baik dengan saudara. Berdasarkan 14 faktor tersebut, diketahui bahwa penghasilan tidak menjadi permasalahan bagi lansia di Panti Werdha, karena mereka mendapatkan pemenuhan kebutuhan dan segala fasilitas yang layak selama di Panti Werdha, lansia bahwa mendapatkan uang dari

donatur panti (Pali, 2016). Sedangkan pada faktor usia, agama, dan budaya, menurut Carr (2004) bukan merupakan faktor yang sangat mempengaruhi kebahagiaan autentik pada lansia. Sedangkan faktor hubungan sosial, silaturahmi dan dukungan lingkungan, menurut penelitian Syamsudin (2008), bukan merupakan suatu permasalahan yang dapat membuat lansia merasa tidak bahagia, karena Panti Werdha merupakan wadah perawatan yang mengumpulkan lansia dengan lansia lainnya yang sebaya dengan tujuan agar dapat saling mengerti dan mendukung satu sama lain.

Salah satu faktor yang sedikit sulit di dapatkan lansia yang tinggal di panti adalah hubungan baik dengan anak, cucu dan menantu. Menurut Hawari (2004) ketika lansia tinggal di Panti Werdha, maka lansia akan merasa hidupnya seolah-olah terputus dengan lingkungan sosialnya terdahulu, hal ini menyebabkan lansia merasa terisolasi dan dasingkan. Oleh karena itu, banyak lansia yang merasa kesepian, hampa dan tidak bahagia menjalani hidup di Panti Werdha (Impisari, 2017). Faktanya kebanyakan lansia yang tinggal di Panti Werdha adalah lansia yang terlantar yang tidak mendapatkan perawatan dan pengasuhan dari keluarga (Zulfiana, 2014). Panti Werdha diharapkan dapat menjadi wadah yang mampu memberikan perhatian dan perawatan bagi lansia (Suardiman, 2016).

Berdasarkan 14 faktor yang dikemukakan oleh Diponegoro (2015) tersebut, maka dengan segala fasilitas, pelayanan, dan perhatian yang diberikan oleh panti Werdha seharusnya lansia dapat merasakan kebahagiaan, namun karena kurangnya rasa syukur membuat lansia menjadi tidak bahagia. Menurut Emmons (2008) rasa syukur tersebut dapat dilatih dengan pelatihan kebersyukuran.

Menurut McMahon (2007) untuk menjadi orang yang bahagia, seseorang pertama kali harus menciptakan pikiran yang membahagiakan (*positive mind*), menemukan alasan untuk bersyukur sebanyak mungkin atau menciptakan makna-makna positif sebanyak mungkin. Jika orang tersebut berhasil mendatangkan faktor eksternal yang mendukung untuk merealisasikan alasan dan makna itu, maka *state of mind* atau jiwanya akan bahagia. Menurut Eid dan Larsen (2008) individu yang merasa bersyukur terhadap kehidupannya akan menunjukkan rasa penghargaan dan memiliki kebahagiaan yang lebih tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur yang tinggi dapat meningkatkan kebahagiaan pada individu (Sheldon & Lyubomirsky, 2006; Watkins, Woodward, Staone & Kolts, 2003). Syukur juga mampu membuat individu tidak mudah merasa kesepian dan terhindar dari gejala depresi (Breen, 2010). Hasil penelitian tersebut juga dipertegas oleh Seligman (2005) yang menyatakan bahwa salah satu indikator yang menyebabkan berkurangnya depresi dan meningkatkan kebahagiaan individu adalah rasa syukur yang tinggi. Orang yang bersyukur akan mudah mencapai kebahagiaan dan kehidupan yang penuh ketentraman serta lebih mudah dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup atau keadaan yang menekan (Romdhon, 2011). Kebersyukuran yang tinggi akan mempengaruhi kesejahteraan hidup dan kebahagiaan lansia (Sirojammuniro, 2015).

Bersyukur didefinisikan sebagai rasa berterima kasih dan bahagia sebagai respon penerimaan karunia, baik penerimaan tersebut merupakan keuntungan yang terlihat dari orang lain ataupun momen kedamaian yang ditimbulkan oleh keindahan alamiah (Seligman, 2005). Menurut Emmons dan McCullough (2004),

gratitude atau rasa syukur merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan, yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi atau bereaksi terhadap sesuatu atau situasi. Rasa syukur juga diartikan sebagai rasa menerima secara positif pengalaman yang dialami seseorang sehingga berdampak positif pada kehidupan sehari-hari (Kashdan, Uswatte, & Julian, 2006).

Kebersyukuran memiliki konstruksi kognitif, emosi, dan perilaku (Emmons, 2007). Kebersyukuran sebagai konstruksi kognitif adalah mengakui kemurahan dan kebaikan hati atas berkah yang telah diterima dan fokus terhadap hal positif di dalam dirinya saat ini. Sebagai konstruksi emosi, kebersyukuran adalah mengubah respon emosi pada suatu peristiwa sehingga menjadi lebih bermakna. Kebersyukuran sebagai konstruksi perilaku yaitu melakukan tindakan balasan kepada orang lain atas manfaat dan anugerah yang telah diterima (Emmons, 2004; Wood, 2012).

Menurut Watkins, Woodward, Stine dan Kolts (2003) terdapat tiga komponen utama dari kebersyukuran yaitu, *sense of abundance*, *appreciation of simple pleasure*, dan *appreciation of others*. Komponen pertama yaitu *sense of abundance*, mengarahkan individu pada suatu kondisi untuk selalu menyadari dan merasakan bahwa hidupnya selalu berlimpah dan diberikan anugerah, serta tidak merasa kekurangan satu apapun. Individu juga merasakan bahwa dirinya telah menerima lebih dari apa yang berhak diterimanya. Komponen yang kedua adalah *appreciation of simple pleasure* (Watkins, Woodward, Stine & Kolts, 2003). Komponen ini merupakan bentuk penghargaan dalam diri terkait dengan

pengalaman-pengalaman maupun hal-hal yang telah dilakukan walaupun sifatnya sangat sederhana. Komponen yang ketiga dari kebersyukuran adalah *appreciation of others*, komponen ini mengarahkan penghargaan individu terhadap individu lain sebagai bentuk respon terhadap kontribusi yang sudah diberikan orang lain tersebut. Pada komponen ini individu diajarkan cara mengekspresikan rasa syukur dengan bertindak positif sebagai bentuk apresiasi dari kehendak baik yang dimiliki (Watkins dkk, 2003). Oleh sebab itu, kebahagiaan seseorang dapat ditingkatkan dengan melatih ketiga komponen tersebut (Watkins, 2014).

Watkins (2014) menyatakan ada empat tahapan dalam melatih kebersyukuran, pertama; *recounting*, yaitu menghitung kembali nikmat apa saja yang telah diperoleh. Kedua; *reflection*, yaitu merenungkan kembali nikmat apa saja yang telah diterima, meliputi proses pengujian, pengolahan terhadap nilai-nilai, keyakinan pribadi dan pengalaman. Ketiga; *expression*, yaitu mengekspresikan rasa syukur dengan cara berterimakasih atas kemurahan Tuhan atau sesama manusia, kemudian melakukan perbuatan-perbuatan yang dapat membuat orang lain senang. Keempat; *reappraisal*, yaitu melatih kemampuan untuk menilai kembali peristiwa negatif dan menggantinya dengan “*grateful reappraisal*” sehingga dapat membantu individu untuk menutup kenangan yang menyakitkan dan menurunkan afek negatif.

Pada dasarnya terdapat beberapa model intervensi syukur yaitu, surat syukur atau *Gratitude Letters* (Froh, 2009), daftar hal-hal yang disyukuri atau *Counting Blessing* (Emmons & McCullough, 2003; Watkins, 2003), *Gratitude Contemplation* atau berfikir tentang orang-orang dan hal-hal yang disyukuri (Watkins, 2003; Wood, Froh & Geraghty, 2010), *Gratitude Visit* yaitu mengunjungi

dan mengungkapkan syukur pada orang yang melakukan kebaikan (Emmons 2013), serta *Gratitude Training* (Emmons, 2007; Watkins, 2014). Salah satu intervensi syukur yang efektif untuk meningkatkan kebahagiaan lansia adalah pelatihan kebersyukuran (Emmons, 2007; Ishak, 2013, Watkins, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Akbar (2018) yaitu “Pelatihan Kebersyukuran untuk Meningkatkan Kebahagiaan Autentik Guru di Sekolah Inklusi”, diketahui bahwa pelatihan kebersyukuran memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kebahagiaan autentik. Menurut Akbar (2018), ketika seseorang mampu bersyukur maka ia akan mampu menemukan kenikmatan, keterlibatan, dan makna dalam hidupnya. Hal ini terlihat dari hasil uji-t yang dilakukan; dimana diperoleh nilai t sebesar 21,45 dengan taraf signifikan sebesar 0,008 ($< 0,05$) hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan kebersyukuran memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kebahagiaan autentik. Pelatihan kebersyukuran juga dapat digunakan sebagai cara yang relevan untuk melatih keterampilan bersyukur sebagai upaya untuk mendorong timbulnya emosi-emosi positif yang menjadi kunci dari kebahagiaan (Zulfiana, 2014).

Berdasarkan dari pandangan tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti dan membahas mengenai Pelatihan Kebersyukuran untuk Meningkatkan Kebahagiaan Autentik pada Lansia di Panti Werdha. Adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut : “Apakah pelatihan kebersyukuran berpengaruh terhadap peningkatan kebahagiaan autentik pada lansia di Panti Werdha?”

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kebahagiaan autentik pada lansia di Panti Werdha.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian tentang pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kebahagiaan pada lansia di Panti Werdha diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis :

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini akan menjadi informasi yang dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan khususnya psikologi klinis tentang pengaruh pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kebahagiaan autentik pada lansia di Panti Werdha.
2. Secara praktis, jika hipotesis penelitian ini terbukti, maka hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman bagi berbagai pihak, terutama bagi para praktisi psikologi klinis untuk menggunakan pelatihan kebersyukuran sebagai salah satu intervensi untuk meningkatkan kebahagiaan autentik pada lansia di Panti Werdha

D. Keaslian Penelitian

Penelitian-penelitian yang memberikan intervensi sebagai upaya untuk meningkatkan kebahagiaan telah banyak dilakukan, namun intervensi yang menggunakan pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kebahagiaan autentik

pada lansia di Panti Werdha sepengetahuan penulis masih jarang dilakukan di Indonesia. Adapun beberapa penelitian sejenis tentang upaya untuk meningkatkan kebahagiaan dengan berbagai intervensi adalah sebagai berikut :

1. Rahmat Oktavianto Akbar (2018), melakukan penelitian tentang pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kebahagiaan autentik guru di sekolah inklusi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan *untreated control group design with pre-test and post-test*. Peserta yang mengikuti pelatihan ini adalah sebanyak 38 orang yang terdiri dari laki-laki maupun perempuan yang bekerja sebagai guru sekolah inklusi di Yogyakarta. Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol (21 orang) dan kelompok eksperimen (17 orang). Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan *paired sample t-test*. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada perbedaan skor kebahagiaan autentik pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mendapatkan pelatihan kebersyukuran dengan nilai $t = 1,072$ dengan taraf signifikan 0.008 ($p < 0.05$).

Persamaan penelitian ini dengan penelitian di atas adalah sama-sama menggunakan pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kebahagiaan. Sedangkan perbedaannya terletak pada subjek penelitian dan metode penelitiannya. Penelitian ini subjeknya adalah lansia yang tinggal di Panti Werdha, dan metode yang digunakan *Pretest Posttest Control Group Design*.

2. Nihayatul Ifadah (2015), melakukan penelitian dengan judul peningkatan kebahagiaan melalui pelatihan kekuatan diri (*strenght centered*) berbasis syukur pada wanita muslim yang berperan ganda (*dual career*) di Yogyakarta.

Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan memberikan perlakuan berupa pelatihan kekuatan diri (*strenght centered*) berbasis syukur sebagai bentuk intervensi terhadap subjek, yang dilakukan sebanyak enam sesi selama tiga hari. Teknik analisis yang digunakan adalah dengan *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Hasil analisis menunjukkan nilai $Z = -2395$ dengan signifikansi sebesar $0,017 (< 0.05)$, hal ini berarti bahwa pelatihan kekuatan diri (*strenght centered*) berbasis syukur mampu memberikan pengaruh secara signifikan terhadap kebahagiaan.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian di atas adalah sama-sama memberikan pelatihan sebagai intervensi untuk meningkatkan kebahagiaan dengan teknik eksperimen. Sedangkan perbedaannya terletak pada subjek penelitian dan bentuk intervensi yang diberikan, karena penelitian ini menggunakan syukur sebagai bentuk pelatihannya, yaitu pelatihan kebersyukuran dengan subjek penelitian lansia di Panti Werdha.

3. Uun Zulfiana (2014), dengan judul penelitian meningkatkan kebahagiaan lansia di Panti Werda melalui psikoterapi positif dalam kelompok. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimental dengan desain *between subject-design*. Penelitian ini melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan *random assigment*. Intervensi yang diberikan adalah psikoterapi positif dalam kelompok. Hasil penelitiannya adalah adanya perbedaan yang signifikan kebahagiaan pada kelompok eksperimen antara sebelum intervensi dengan sesudah intervensi. Dengan menggunakan analisis *Mann-Whitney test*, pada kelompok eksperimen

didapatkan $z = -2.803$ $p = 0.05$. Hal ini bermakna adanya perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen antara sebelum dengan setelah intervensi, Sebaliknya, pada kelompok kontrol tidak menunjukkan adanya perubahan kebahagiaan dengan $z = .647$ $p = 0.518$. Selain itu juga terdapat perbedaan tingkat kebahagiaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, hal ini dapat dilihat dari nilai $z = -3.747$ ($p = 0.000$). Persamaan penelitian ini dengan penelitian di atas terletak pada metode penelitian yang digunakan, yaitu sama-sama menggunakan eksperimen untuk meningkatkan kebahagiaan pada lansia di Panti Werdha. Perbedaannya terletak pada intervensi yang digunakan yaitu psikoterapi positif dalam kelompok, sedangkan peneliti menggunakan intervensi pelatihan kebersyukuran.

4. Meiranthi Alisthia Ariani (2012), melakukan penelitian tentang *storytelling* untuk meningkatkan *happiness* lansia yang tinggal di Panti Werdha. Penelitian ini menggunakan teknik *storytelling* sebagai salah satu media untuk menanamkan suatu pesan moral, sarana evaluasi diri, dan *sharing*, sehingga dapat memberi motivasi dalam melakukan perubahan bagi pendengarnya, yang diharapkan dapat meningkatkan *happiness* lansia di Panti Werdha. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuasi eksperimen dengan desain eksperimen kasus tunggal yang menggunakan kategori *one group pre and post test design*. Teknik analisa data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *happiness* pada subyek penelitian sebelum mendapat perlakuan dengan setelah mendapatkan perlakuan dengan nilai

signifikansi 0,042 yang lebih kecil dari 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa secara statistik *storytelling* dapat meningkatkan *happiness* pada lansia yang tinggal di Panti Werdha.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian di atas terletak pada metode penelitian yang digunakan, yaitu sama-sama menggunakan eksperimen untuk meningkatkan kebahagiaan pada lansia di Panti Werdha. Perbedaannya adalah penelitian ini menggunakan pelatihan kebersyukuran sebagai intervensi untuk meningkatkan kebahagiaan pada lansia di Panti Werdha. Selain itu, desain penelitian yang digunakan juga berbeda. Penelitian ini menggunakan *Pretest Posttest Control Group Design*, dengan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan dari beberapa penelitian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti tentang “Pelatihan Kebersyukuran untuk Meningkatkan Kebahagiaan Autentik pada Lansia di Panti Werdha”, terbukti belum pernah dilakukan sebelumnya, asli, dan berbeda dari penelitian yang telah disebutkan.