

**EFEKTIVITAS PELATIHAN BERPIKIR POSITIF UNTUK
MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA DI
PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

Siti Muliyasari

202303090

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA**

2024

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha

Diajukan oleh:

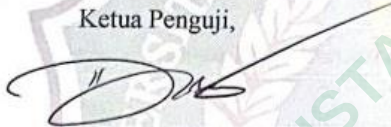
Siti Mulyasari
202303090

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan
Sah Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi Dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal:.....

Mengesahkan,

Ketua Penguji,



(Dian Juliarti Bantam, S.Psi., M.Psi., Psikolog)

NIDN. 0523079201

Pembimbing,



(Deni Santi Pertiwi, S.Psi., M.Psi)

NIDN. 0524079002

Anggota Penguji 1,



(Putri Pusvitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog)

NIDN. 0504079102

Anggota Penguji 2,



(Deni Santi Pertiwi, S.Psi., M.Psi)

NIDN. 0524079002

Ketua Program Studi Psikologi,



(Dian Juliarti Bantam, S.Psi., M.Psi., Psikolog)

NPP. 2019.13.0137

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah Mahasiswa Program Studi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Nama : Siti Mulyasari

NPM : 202303090

Program Studi : Psikologi (S-1)

Judul Skripsi : Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang dikutip dalam karya ilmiah ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 1 Juni 2024


Siti Mulyasari

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga proposal penelitian ini terselesaikan tepat pada waktunya. Proposal penelitian ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan judul “Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha”.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. rer. Nat. apt. Triana Hertiani, S.Si., M.Si selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan proposal penelitian ini.
2. Bapak Edhy Tri Cahyono, S. Si., M.M selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan semangat dan motivasi bagi peneliti untuk segera menyelesaikan proposal penelitian ini.
3. Ibu Dian Juliarti Bantam, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah mendukung penulis untuk melakukan penyusunan proposal penelitian ini.

4. Ibu Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah bersedia memberikan arahan untuk penyusunan proposal penelitian ini
5. Ibu Deni Santi Pertiwi, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah sabar memberikan arahan, bimbingan, dukungan serta motivasi kepada penulis sehingga penulis mampu mengaplikasikan dengan baik dalam penyusunan proposal penelitian ini.
6. Segenap jajaran dosen Prodi Psikologi yang telah memberikan ilmu serta bimbingannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan proposal penelitian ini.
7. Kepada Dinas Sosial Yogyakarta sudah memberikan izin peneliti untuk melakukan penelitian di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha
8. Kepada Kepala Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Budi Luhur yang memberikan izin dan menyambut peneliti dengan sikap positif
9. Kepada seluruh responden yang menetap di panti sosial tresna werdha yang bersedia membantu dan meluangkan waktu dalam proses penelitian.
10. Kepada keluarga peneliti Bapak Yuhnadi, S.Pd., M.M dan Ibu Emi Suhemi yang selalu berjuang membesarkan dengan penuh kasih sayang terhadap peneliti, memfasilitasi peneliti, mendoakan peneliti dan selalu memberikan semangat yang tak pernah henti sehingga membuat peneliti termotivasi demi mewujudkan keinginan mereka. Terimakasih telah memberikan kepercayaan kepada peneliti untuk dapat menjalani Pendidikan di Perguruan Tinggi dan selalu ada untuk peneliti dikala susah dan senang.

11. Teman baik peneliti yang telah memberikan dukungan, semangat, nasihat dan menjadi tempat berkeluh kesah selama proses penyusunan penelitian ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih dari kata sempurna karena terbatasnya kemampuan dan ilmu pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh sebab itu, saran dan kritik yang bersifat membangun sangat dibutuhkan demi terwujudnya skripsi yang lebih baik, semoga skripsi ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan berkontribusi khususnya untuk Prodi Psikologi.

Yogyakarta, 25 Maret 2024

Siti Muliyasari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
RINGKASAN	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	9
C. Manfaat Penelitian.....	9
D. Keaslian Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
A. Landasan Teori	15
1. Pengertian Kualitas Hidup	15
2. Dimensi Kualitas Hidup.....	17
3. Faktor Kualitas Hidup.....	20
4. Pengertian Pelatihan Berpikir Positif.....	23
5. Aspek Berpikir positif.....	25
6. Faktor berpikir positif	26
B. Dinamika Psikologis dan Bagan Dinamika Psikologis	28
C. Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Identifikasi Variabel Penelitian	32
B. Definisi Operasional	32
1. Kualitas Hidup	32
2. Pelatihan Berpikir Positif.....	32

C. Subjek Penelitian	33
D. Metode Pengumpulan Data	33
1. Skala.....	34
2. Observasi	35
E. Metode Analisis Data	35
1. Analisis deskriptif.....	36
2. Uji Normalitas.....	36
3. Uji Hipotesis	37
F. Kredibilitas	37
1. Uji Validitas.....	37
2. Uji Reliabilitas	38
G. Rancangan Penelitian	38
1. Desain Eksperimen	38
2. Prosedur Penelitian	39
3. Bagan tahapan penelitian.....	41
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	42
A. Orientasi Kancan dan Persiapan.....	42
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	50
C. Hasil Penelitian.....	51
D. Pembahasan	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
Lampiran	73

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kategori skala	34
Tabel 3.2 Blueprint skala kualitas hidup.....	35
Tabel 3.3 Rumus Norma Kategorisasi	36
Tabel 3.4 Desain Penelitian.....	38
Tabel 4. 1 Blueprint Skala Kualitas Hidup	44
Tabel 4. 2 Deskripsi Data Penelitian Tiap Dimensi	47
Tabel 4. 3 Rumus Norma Kategorisasi Dimensi 1.....	48
Tabel 4. 4 Rumus Norma Kategorisasi Dimensi 2.....	48
Tabel 4. 5 Rumus Norma Kategorisasi Dimensi 3.....	49
Tabel 4. 6 Rumus Norma Kategorisasi Dimensi 4.....	49
Tabel 4. 7 Rincian Kegiatan Penelitian.....	50
Tabel 4. 8 Deskripsi Responden Penelitian.....	51
Tabel 4. 9 Deskripsi Data Penelitian.....	52
Tabel 4. 10 Kategorisasi Tiap Dimensi Data Pre Test dan Post Test	52
Tabel 4. 11 Hasil Kategorisasi Data Penelitian Tiap Dimensi.....	54
Tabel 4. 12 Hasil Uji Normalitas Tiap Dimensi	57
Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Dinamika Psikologis	30
Gambar 2 Tahapan penelitian	41
Gambar 3 Evaluasi Pelatihan	60

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Identitas Diri dan Petunjuk Pengisian Skala	74
Lampiran 2. Skala Kualitas Hidup	76
Lampiran 3. Tabulasi Data Penelitian.....	80
Lampiran 4. Hasil Uji Normalitas.....	83
Lampiran 5. Hasil Uji Hipotesis.....	85
Lampiran 6. Modul Pelatihan.....	88
Lampiran 7. Blueprint Modul Pelatihan.....	125
Lampiran 8. Lembar Informed Consent.....	128
Lampiran 9. Pedoman Observasi	131
Lampiran 10. Lembar Evaluaasi	142
Lampiran 11. Dokumentasi.....	144
Lampiran 12. Lembar Bimbingan Skripsi.....	147
Lampiran 13. Cek Plagiarisme	149