

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Kehidupan seorang manusia dimulai saat ia dilahirkan kemudian tumbuh dan berkembang menjadi seorang anak-anak yang akan memasuki masa dewasa lalu lanjut usia dan meninggal dunia. Lanjut usia (lansia) merupakan masa dewasa akhir dan menjadi periode akhir dalam hidup seseorang. Pada fase lansia akan mengalami penurunan fisik dan psikologis, sehingga mereka harus dapat beradaptasi dengan cepat dalam menjalani kehidupan sehari-harinya (Basarewan, Dwistyo & Laya, 2022). Lansia menurut Prawitasari (Abidin & Budiyo, 2020) merupakan masa terakhir yang akan dialami oleh individu sebelum meninggal dunia. Masa lansia dikatakan sebagai masa akhir karena bagi sebagian orang perkembangan manusia telah berhenti setelah masa dewasa walaupun sebenarnya perkembangan manusia tidak berhenti sampai individu meninggal tetapi, akan mengalami kemunduran seperti menurunnya kesehatan fisik maupun psikologis. Menurut data Biro Pusat Statistik di Indonesia terdapat 6,3 juta orang yang berusia 60 tahun ke atas (Pusvitasari & Jayanti, 2020), namun terjadi peningkatan pada tahun 2023 persentase lansia di Indonesia sebesar 11,75% dan Yogyakarta menjadi provinsi dengan persentase lansia tertinggi, yakni 16,02% Rizaty (2024).

Di Indonesia, batasan usia lansia ditetapkan oleh Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Menurut undang-undang tersebut, didefinisikan sebagai orang berusia 60 tahun atau lebih dianggap lansia. Terdapat beberapa faktor dalam batasan usia lansia seperti proses

penuaan, adanya penurunan fungsi-fungsi dalam tubuh seperti kondisi fisik yang melemah serta akan muncul perubahan peran sosial yang mana biasanya akan mengalami kesepian dan kurang percaya diri sehingga dapat menyebabkan stres, kecemasan bahkan depresi (Saseno, Kriswoyo, & Handoyo, 2020).

Menurut Pratiwi dan Yuwono (2023) pada saat memasuki masa lansia individu akan mengalami kemunduran karena pada masa ini terjadinya proses penuaan, hal tersebut disebabkan karena adanya proses perubahan sel, fisiologis dan psikologis individu. Adanya kondisi ini dapat memunculkan masalah-masalah baru seperti sikap yang kembali seperti masa kanak-kanak, mengalami lupa ingatan, pendengaran yang kurang jelas atau bahkan mengalami kecemasan akan kematian nantinya, selain itu akan ada perubahan pada kemampuan kognitif pada fase masa lansia. Perubahan ini seperti kemampuan mental yang melemah, kesulitan memproses apa yang didapat atau terjadi, melemahnya memori ingatan segala informasi sehingga kesulitan dalam memecahkan masalah, mengalami masa pensiun (Sulistio & Firmansyah, 2023).

Panti Sosial Tresna Werdha yaitu tempat pelayanan bagi lansia yang mana termasuk ke dalam *foster care* atau pelayanan yang bersifat tidak permanen sehingga masih terhubung dengan keluarga (Triwanti, Ishartono & Gutomo, 2014). Menurut UU No. 23 Pasal 24 tahun 2003 panti sosial tresna werdha bertugas untuk memberikan bimbingan, layanan dan rehabilitasi, termasuk bimbingan baik fisik, mental, sosial, pelatihan keterampilan agar mampu

kembali bersosialisasi di kehidupan masyarakatnya. Lingkungan tempat tinggal menjadi faktor penting dalam kehidupan, lingkungan tempat tinggal baru atau berbeda dengan sebelumnya akan berdampak pada perubahan peran lansia dalam penyesuaian dirinya. Lansia yang tinggal di panti akan terpapar lingkungan dan teman baru yang mengharuskan mereka untuk beradaptasi dan perbedaan tempat tinggal dapat menyebabkan munculnya permasalahan-permasalahan seperti buruknya kesehatan lansia karena pelayanan kesehatan yang diperoleh, perbedaan sosial, ekonomi, psikologis maupun permasalahan spiritualnya.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 22 Februari 2024 yang peneliti lakukan bersama pengurus panti sosial tresna werdha dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa kasus pada klien yang mengalami kesepian, tidak memiliki rasa semangat untuk menjalani aktivitas atau kegiatan sehari-hari, bahkan terdapat klien yang mengalami stress. Peneliti juga melakukan wawancara dengan ibu N, S dan ibu I pada tanggal 27 Maret 2024 sehingga dapat disimpulkan bahwa selama tinggal di panti yang dirasakan yaitu terkadang senang dan terkadang sedih, tetapi hal ini tidak terlalu mengganggu aktivitas sehari-hari. Subjek merasa lingkungan tempat tinggal saat ini nyaman, namun terdapat lansia yang terkadang mengamuk dan ibu S pernah terkena pukul, lalu terdapat lansia yang terkadang suka mengancam. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Wreksoatmodjo (2013) bahwa terdapat masalah yang sering dihadapi oleh lansia di panti sosial yaitu seperti kurang bahagia karena sering merasa kesepian walaupun ada penghuni lainnya, merasa sedih karena

keterbatasan ekonomi meskipun kebutuhan sehari-harinya terpenuhi, kurangnya aktivitas fisik yang dapat merusak fungsi kognitif, lansia yang menetap di panti sosial adalah lansia jauh dari anak dan cucu sehingga cenderung kurang dapat memaknai hidupnya, kurang semangat dalam menjalani hidup atau hampa.

Lansia yang menjalani kehidupan di panti sosial tresna werdha tidak luput dari permasalahan-permasalahan yang dihadapinya. Permasalahan-permasalahan yang terjadi pada lansia di panti sosial tresna werdha akan mempengaruhi kehidupan yang dijalani oleh lansia, yang mana hal tersebut bisa berdampak terhadap keadaan emosionalnya. Penelitian yang dilakukan oleh Noorrahman dan Pratikto (2022) menyatakan bahwa dengan adanya gejala kecemasan pada lansia berpengaruh pada keseharian dan kesehatannya, kecemasan yang dialami lansia biasanya mengenai kecemasan akan penyakitnya, kecemasan akan hal buruk menimpa dirinya yang membuat lansia susah tidur, kehilangan minat akan sesuatu dan jarang berinteraksi dengan lansia lainnya. Berdasarkan hal tersebut akan berdampak negatif pada kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis, selain itu juga akan berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Susanti (2017) kondisi kesehatan fisik dan psikologis mempengaruhi kualitas hidup lansia, sehingga perlu upaya peningkatan kesehatan fisik dan psikologis.

Kualitas hidup merupakan persepsi individu mengenai posisi hidup mereka dalam kehidupannya, baik dalam konteks budaya, sistem nilai di mana mereka

berada dan juga hubungannya terhadap tujuan hidup, harapan serta standar hidupnya (Jacob & Sandjaya, 2018). Kualitas hidup seorang lansia dapat terpengaruh oleh elemen lingkungan dan sosial, khususnya bagaimana lingkungan tinggalnya. Banyaknya lansia yang tinggal tidak dengan keluarganya dan menetap di panti sosial *tresna werdha* yang mana hal itu akan berdampak pada kualitas hidup.

Seorang lansia berhak untuk menjalani kehidupan yang berkualitas pada fase lansia. Kualitas hidup juga berkaitan erat dengan kebahagiaan, kesejahteraan serta kepuasan hidup dengan adanya kualitas hidup yang baik maka lansia akan mencapai kehidupan lanjut usia yang sejahtera atau berkualitas. Hal yang memungkinkan lansia menikmati masa tua yang lebih bahagia, mereka harus menjalani kehidupan yang berkualitas tinggi yang mana merupakan kondisi fungsional yang ideal (Syah & Pertiwi, 2023).

Kualitas hidup lansia dapat berbeda dari satu dengan yang lainnya, hal ini dapat disebabkan oleh beberapa penurunan dalam diri lansia, yaitu seperti penurunan kondisi tubuh seperti mudah lelah, gampang berkeringat, mengalami gangguan tidur, mudah tersinggung. Adanya penurunan yang terjadi dalam tubuh lansia akan membuat lansia menarik diri dari lingkungan sosial sehingga interaksi dengan masyarakat kurang baik. Hal tersebut dapat mempengaruhi bagaimana kehidupan yang dijalani, seperti kurangnya keyakinan diri yang dimiliki oleh lansia atau penurunan tingkat harapan hidup, walaupun adanya penurunan yang terjadi dalam diri lansia maka mereka harus dapat beradaptasi untuk tetap memiliki harapan dalam menjalani hidup dan

lansia bisa lebih memaknai hidupnya, hal ini dapat dilakukan dengan cara lansia yang memiliki pikiran positif oleh Kaunang, Buanasari dan Kallo (2019)

Kualitas hidup memiliki beberapa faktor salah satunya yaitu faktor kognitif dengan adanya fungsi kognitif dalam diri lansia, maka lansia bisa melakukan identifikasi dan memecahkan masalah, serta menggunakan informasi yang masuk akal. penelitian Ramadhani dan Ulfia (2022) mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara berpikir positif dan kualitas hidup lansia, yang mana berpikir positif menjadi salah satu faktor untuk meningkatkan kualitas hidup. Kolin, Warjiman dan Mahdalena (2016) juga menjelaskan bahwa kualitas hidup individu akan meningkat apabila tingkat berpikir positifnya baik, karena orang yang berpikir positif cenderung akan lebih optimis, sedangkan orang yang cenderung berpikir negatif akan selalu merasa kesulitan dalam menjalani hidup.

Berpikir positif menurut Arifin (Yuliyani & Handayani, 2017) merupakan aktivitas berpikir yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas diri seperti potensi, semangat, keyakinan diri serta tekad. Diharapkan dengan berpikir positif pada lansia akan membantu menjalani kehidupan yang lebih baik, karena adanya keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Intan, Hasanah, Wardiani dan Handayani (2021) bahwa dengan adanya penerapan pola hidup sehat dapat meningkatkan kualitas hidup, salah satu pola hidup sehat yaitu dengan memiliki rasa ketenangan saat menghadapi situasi tertentu dan berpikir positif

sehingga subjek penelitian akan terhindar dari pikiran yang mudah stres dan mengalami pusing.

Berpikir positif menekankan bagaimana individu berpikir pada hal-hal positif yang dapat membangun pola pikir individu, sehingga dapat melihat sesuatu dari perspektif positif atau baik. Adanya pikiran positif pada lansia diharapkan akan mampu menghadapi segala situasi dengan pikiran yang baik. Harapannya, dengan selalu membiasakan berpikir positif maka lansia akan lebih percaya diri untuk menghadapi segala proses di kehidupannya, sehingga segala tugas atau tantangan dalam hidup dapat terselesaikan atau terlewati dengan hasil yang baik dan juga kualitas hidup yang baik oleh Jatmika (Muslimin, 2021).

Rahmah (2021) menjelaskan bahwa berpikir positif sangat penting bagi lansia karena dapat membantu mencurahkan fokus perhatian mereka pada suatu hal yang lebih positif dari berbagai tantangan yang mereka hadapi, karena berpikir positif tidak datang dengan sendirinya dan lansia cenderung berpikir negatif, maka dari itu lansia harus mempelajari bagaimana keterampilan berpikir positif ini. Proses kognitif yang dikenal sebagai berpikir positif memiliki kemampuan untuk mengubah bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri, lingkungannya dan tingkat kebahagiaan individu terhadap kehidupannya dipengaruhi oleh bagaimana cara individu tersebut berpikir, untuk dapat mengetahui bagaimana cara berpikir seorang lansia di panti sosial tresna werdha, maka dapat dilakukan dengan cara pelatihan berpikir positif. Harapannya dengan membiasakan berpikir positif, maka lansia dapat

menumbuhkan rasa optimis dan percaya diri dalam melewati setiap proses pengalaman hidup.

Pelatihan berpikir positif menurut Elfiky (Lidiana, Gati & Husain, 2021) merupakan pelatihan yang menekankan pada sudut pandang dan perasaan positif terhadap diri sendiri maupun orang lain. Pelatihan tentang cara berpikir positif akan menjadi jenis pelatihan dengan menghasilkan sebuah sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Sumber kekuatan tersebut dapat membantu individu memikirkan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi, sedangkan sumber kebebasan dapat membuat individu terbebas dari penderitaan atau tenggelamnya dalam pikiran negatif. Hal ini dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik individu.

Menurut Putra, Suroso dan Meiyuntariningsih (2019) adanya pelatihan berpikir positif yang diberikan kepada lansia para lansia akan merasa lebih baik dalam sisa umurnya di masa tua. Para lansia juga dapat membangun hubungan yang lebih baik kepada orang sekitarnya terutama keluarganya. Selain itu, berpikir positif juga dapat memberikan energi tambahan dalam tubuh namun sebaliknya apabila berpikir negatif, maka lansia akan merasa gelisah dan hal ini akan berpengaruh pada kesehatan tubuh. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asafitri, Aini dan Galih (2019) bahwa dengan adanya strategi *koping* yang baik dapat menghasilkan kualitas hidup yang baik dan menghasilkan suatu tindakan yang positif, mekanisme *koping* yang baik yaitu meliputi dukungan sosial, spiritual, sikap atau pemikiran yang positif dan mendapatkan informasi atau pendidikan.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan di atas, bahwa berpikir positif berpengaruh terhadap kualitas hidup seorang lansia, sehingga peneliti tertarik untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia dengan menggunakan pelatihan berpikir positif. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap peningkatan kualitas hidup pada lansia di panti sosial tresna werdha.

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pelatihan berpikir positif dalam meningkatkan kualitas hidup pada lansia di panti sosial tresna werdha.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi untuk pengembangan ilmu psikologi positif khususnya yaitu mengenai variabel berpikir positif dan variabel kualitas hidup bagi lanjut usia.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a) Bagi peneliti**

Menambah ilmu pengetahuan serta wawasan mengenai bagaimana pelatihan berpikir positif mempengaruhi kualitas hidup sehingga kualitas hidup dapat meningkat.

b) Bagi subjek

Harapannya dengan mengikuti pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan kualitas hidup.

c) Bagi staf panti sosial

Staf panti diharapkan dapat lebih memberikan perhatian kepada lansia dan memberikan dukungan untuk lansia menjalani hidupnya sehari-hari.

#### **D. Keaslian Penelitian**

Keaslian penelitian ini dapat terbukti dari beberapa penelitian sebelumnya yang telah dilakukan dengan membahas variabel yang sama yaitu mengenai berpikir positif dan kualitas hidup, akan tetapi selama peneliti memilah dan memilih beberapa sumber referensi. Penelitian terdahulu yang sudah dilakukan sebelumnya antara lain:

Putri, Krisnatuti dan Puspitawati (2019) dengan judul penelitian “Kualitas Hidup Lansia: Kaitannya Dengan Integritas Diri, Interaksi Suami-Istri dan Fungsi Keluarga”. Responden dalam penelitian ini 120 orang lansia perempuan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain *cross sectional study*. Kuesioner kualitas hidup berdasarkan konstruk Bowling *et al* (2013). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas hidup dipengaruhi oleh jumlah keluhan penyakit, lama pendidikan lansia, pendapatan per kapita, dan fungsi keluarga.

Putri, Dhea Ravea Eka (2017) dengan judul “Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Konsep Diri Remaja Yang Tinggal di Panti Asuhan”. Subjek

penelitian berjumlah 30 remaja yang tinggal di panti asuhan Al-Hidayah Batu. Penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental* dengan model *non randomized pre-test post-test control group design*. Skala yang digunakan adalah skala konsep diri berdasarkan acuan teori Calhoun dan Acocella (1990). Hasil dari penelitian ini bahwa pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan konsep diri remaja yang tinggal di panti asuhan.

Putri (2021) dengan judul penelitian “Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia”. Responden dalam penelitian ini seluruh lansia yang ada di BKN 1 Wilayah kerja Puskesmas Sitiung sebanyak 50 orang. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain *cross sectional study*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala fungsi kognitif dan skala kualitas hidup yang dikonstruksi oleh peneliti. Hasil dari penelitian ini kualitas hidup pada lansia dapat dipengaruhi oleh fungsi kognitif.

Putri dan Rusli (2023) dengan judul penelitian “Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Peningkatan Efikasi Diri Akademik Pada Siswa SMA PGRI 3 Kota Padang”. Responden dalam penelitian ini berjumlah 30 orang siswa SMA PGRI 3 Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah 7 kuantitatif *quasi experimental* dengan desain penelitian *the nonrandomized pretest posttest group design*. Skala dalam penelitian ini menggunakan skala efikasi diri akademik dari penelitian Fauziah berdasarkan teori Bandura dan berpikir positif menggunakan modul berdasarkan teori Albrecht. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif berpengaruh dalam meningkatkan efikasi diri akademik Siswa SMA PGRI 3 Kota Padang.

Parjianto, Yanto dan Erlita (2021) dengan judul penelitian “Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Peningkatan Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga”. Responden dalam penelitian ini 219 mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga di semester kedua. Penelitian ini menggunakan *pre-experimental design* yang bertujuan untuk mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen. Skala dalam penelitian ini menggunakan skala efikasi diri akademik yang dikembangkan oleh Bandura. Hasil dari penelitian ini adalah pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan efikasi diri akademik pada mahasiswa baru.

Fourianalistyawati, Listiyandini dan Fitriana (2016) dengan judul penelitian “Hubungan *Mindfulness* dan Kualitas Hidup Orang Dewasa”. Partisipan penelitian ini adalah penduduk yang tinggal di kawasan Jabodetabek dan berusia 18 tahun ke atas. Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain asosiatif. Skala dalam penelitian ini menggunakan skala FFMQ untuk mengukur *trait mindfulness* dan skala EQ 5D5L untuk mengukur kualitas hidup. Hasil dari penelitian ini adalah *trait mindfulness* memiliki hubungan dengan kualitas hidup warga di Jabodetabek.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti melihat tidak ada kesamaan penelitian dengan peneliti sebelumnya, maka dari itu terdapat perbedaan antara lain:

### **1. Keaslian Topik**

Topik penelitian ini berbeda dengan peneliti sebelumnya, pada penelitian Putri, Krisnatuti dan Puspitawati (2019) hanya menggunakan satu variabel kualitas hidup sedangkan peneliti menggunakan dua variabel yaitu variabel pelatihan berpikir positif dan variabel kualitas hidup. Kemudian, pada penelitian Ananda dan Suprihatin (2019) berpikir positif dan efikasi diri hanya untuk melihat hubungan dengan kecemasan sedangkan pada penelitian ini berpikir positif menjadi pelatihan yang akan mempengaruhi kualitas hidup.

### **2. Keaslian Teori**

Teori pada penelitian ini berbeda dengan peneliti sebelumnya, di mana pada penelitian Putri (2021) menggunakan teori Yuliati. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan teori WHOQOL untuk variabel kualitas hidup. Kemudian untuk variabel berpikir positif peneliti menggunakan teori berpikir positif dari Albrecht (1992) sedangkan pada penelitian Putri (2017) menggunakan teori Agung (2000).

### **3. Keaslian Alat Ukur**

Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala kualitas hidup yang dikonstruksi oleh Fridolin, Mustofa dan Suryoputro (2022), berbeda dengan penelitian Putri, Krisnatuti dan Puspitawati (2019) yang menggunakan konstruk Bowling et al (2013).

#### **4. Keaslian Subjek Penelitian**

Penelitian yang dilakukan saat ini menggunakan subjek lansia di panti sosial tresna werdha. Sedangkan pada penelitian terdahulu fokus subjek pada mahasiswa, seperti pada penelitian Parjianto, Yanto dan Erlita (2021) dan pada penelitian Fourianalistyawati, Listiyandini dan Fitriana (2016) subjek dalam penelitian ini yaitu warga di Jabodetabek yang berusia 18 tahun ke atas.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini merupakan penelitian murni dan asli yang akan dilaksanakan peneliti dengan harapan penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk pihak yang membutuhkan sehingga mampu menjadi pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidangnya.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL  
YOGYAKARTA  
ACHMAD YANI