

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

Siti Muliyasari¹ Deni Santi Pertiwi²

RINGKASAN

Masa lansia dikatakan sebagai masa akhir karena, bagi sebagian orang perkembangan manusia telah berhenti setelah masa dewasa. Pada saat memasuki masa lansia, individu akan mengalami kemunduran karena terjadinya proses penuaan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat efektivitas pelatihan berpikir positif dalam meningkatkan kualitas hidup pada lansia di panti sosial Tresna Werdha. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan bentuk *Quasi Eksperimental* yang berupa *One Group Pretest-Posttest Design*. Alat pengumpulan data yang digunakan yaitu skala kualitas hidup dari Fridolin, Mustofa dan Suryoputro (2022) merujuk pada dimensi kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial dan hubungan dengan lingkungan. Skala kualitas hidup penelitian ini berdasarkan WHOQOL-BREF dan subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lansia yang tinggal di panti sosial tresna werdha. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data pada penelitian ini dengan *Wilcoxon Sign Rank Test*. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel berpikir positif mempengaruhi kualitas hidup, yaitu pada dimensi kesehatan fisik ($0,005 < 0,05$), pada dimensi kesejahteraan psikologis ($0,012 < 0,05$), pada dimensi hubungan sosial ($0,004 < 0,05$), pada dimensi hubungan dengan lingkungan ($0,005 < 0,05$). Berdasarkan data hasil penelitian yang telah diperoleh maka disimpulkan bahwa pelatihan berpikir positif efektif untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia di panti sosial tresna werdha.

Kata kunci: Pelatihan Berpikir Positif, Kualitas Hidup, Lansia, Panti Sosial, Eksperimen

¹ Mahasiswa Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**EFFECTIVENESS OF POSITIVE-THINKING TRAINING TO IMPROVE
THE QUALITY OF LIFE FOR THE ERDELRY IN THE SOCIAL
INSTITUTION OF TRESNA WERDHA**

ABSTRACT

Old age is said to be the end of time because, for some people human development has stopped after adulthood. At the time of entering old age, the individual will experience a regression due to the occurrence of the aging process. The aim of this study is to determine the effectiveness of positive thinking training in improving the quality of life of the elderly in the Tresna Werdha social shelter. This research method uses experimental methods in the form of Experimental Quasi, that is One Group Pretest-Posttest Design. The data collection tool used is the Fridolin, Mustofa and Suryoputro (2022) life quality scales referring to the dimensions of physical health, psychological well-being, social relationships and relationships with the environment. The life quality scale of this study is based on WHOQOL-BREF and the subjects used in this study are the elderly who live in the tresna werdha social shelter. Sampling using purposive sampling techniques. Analysis of the data in this study with the Wilcoxon Sign Rank Test. The results of the analysis show that positive thinking variables affect the quality of life, i.e. the physical health dimension ($0,005 < 0,05$), the psychological well-being dimension ($0,012 < 0,05$), the social relationship dimension ($0,004 < 0,05$) and the relationship dimension with the environment ($0,005 < 0,05$).

Keywords : Positive Thinking Training, Quality of Life, Elderly, Social Care, Experiment

¹ Student of Psychology Departement Jenderal Achmad Yani University Yogyakarta

² Lecturer of Psychology Departement Jenderal Achmad Yani University Yogyakarta