

EFEKTIVITAS PROGRAM KESEJAHTERAAN MENTAL DALAM MEMBANTU LANSIA DI PANTI WERDHA MEMBANGUN SIKAP MENERIMA DIRI SECARA POSITIF

Kintan Aulia Rahmat¹, Chatrine Tan², Adiyatma Doni Pratama³
Roswiyani Roswiyani⁴

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia
Email: Kintan.705220089@stu.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia
Email: chatrine.705220213@stu.untar.ac.id

³Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia
Email: adiyatma.705220434@stu.untar.ac.id

⁴Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia
Email: roswiyani@fpsi.untar.ac.id

Masuk: 01-10-2024, Revisi: 23-11-2024, Diterima: 28-11-2024

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pelaksanaan program kesejahteraan mental dalam meningkatkan tingkat penerimaan diri pada lansia yang tinggal di Panti Werdha. Meningkatkan jumlah lansia yang tinggal di luar keluarga, terutama di daerah perkotaan, menyoroti perlunya intervensi yang ditargetkan untuk mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Tujuan penelitian ini adalah program kesejahteraan mental dalam meningkatkan penerimaan diri pada Lansia di Panti Werdha. Penelitian ini melibatkan partisipan berjumlah 12 orang lansia, terdiri dari 9 laki-laki dan 3 perempuan, dengan rentang usia antara 60 hingga 80 tahun. Seluruh partisipan merupakan penghuni tetap panti sosial dan dipilih berdasarkan kesediaan serta kesesuaian dengan kriteria program intervensi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuantitatif dengan instrumen *Unconditional Self-Acceptance Questionnaire* (USAQ) yang dikembangkan oleh Chamberlain dan Haaga (2001), serta telah diadaptasi ke dalam versi Bahasa Indonesia oleh Mutiara (2018). Hasil analisis menunjukkan bahwa program kesejahteraan mental tidak secara signifikan meningkatkan penerimaan diri lansia di Panti Werdha. Hasil penerapan program kesejahteraan mental pada 12 lansia di Panti Werdha menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan belum memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan penerimaan diri. Rata-rata skor pretest sebesar 4,46 sedikit lebih tinggi dibandingkan skor posttest sebesar 4,43, dengan nilai signifikansi $p = 0,896$. Sebanyak 7 dari 12 partisipan mengalami penurunan skor setelah program, sementara 5 lainnya menunjukkan peningkatan. Selain hasil kuantitatif yang tidak signifikan, observasi lapangan juga mencatat adanya kendala dalam pemahaman materi dan variasi motivasi peserta. Temuan ini mengindikasikan bahwa program belum sepenuhnya efektif dan perlu disesuaikan dengan kondisi serta karakteristik lansia di panti sosial.

Kata kunci: Penerimaan diri, Lansia, Kesejahteraan Mental, Panti Werdha.

ABSTRACT

This study aims to evaluate the effectiveness of the implementation of a mental well-being program in increasing the level of self-acceptance in the elderly living in nursing homes. The increasing number of elderly living outside their families, especially in urban areas, highlights the need for targeted interventions to support their psychological well-being. The purpose of this study is to evaluate the mental well-being program in improving self-acceptance among elderly in the nursing home. The study involved 12 elderly participants, consisting of 9 males and 3 females, aged between 60 and 80 years. All participants were permanent residents of the social nursing home and were selected based on willingness and suitability according to the intervention program criteria. The method used in this study is Quantitative with the Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ) instrument developed by Chamberlain and Haaga (2001), and has been adapted into the Indonesian version by Mutiara (2018). The analysis results indicated that the mental well-being program did not significantly improve self-acceptance among the elderly in the nursing home. The implementation of the mental well-being program with 12 elderly participants showed that the

intervention had not yet produced a significant impact on increasing self-acceptance. The average pretest score was 4.46, slightly higher than the posttest score of 4.43, with a significance value of $p = 0.896$. Seven out of twelve participants experienced a decrease in score after the program, while five showed improvement. Besides the non-significant quantitative results, field observations also noted difficulties in understanding the material and variations in participant motivation. These findings indicate that the program has not been fully effective and needs to be adjusted according to the conditions and characteristics of the elderly in the social nursing home.

Keywords: *Self-acceptance, Elderly, Mental Well-being, Nursing Home.*

1. PENDAHULUAN

Seiring berjalannya waktu, setiap individu akan mencapai fase dalam kehidupannya yang disebut sebagai lanjut usia atau usia tua. lanjut usia (lansia) merupakan suatu proses dimana manusia mengalami peningkatan usia dan semakin tua. Masa lansia juga dapat diartikan sebagai tahap dimana terjadi penurunan bertahap pada fungsi organ tubuh hingga mendekati akhir hayat (Situmorang et al., n.d.). Pada fase ini, individu menghadapi berbagai perubahan, baik secara fisik, psikologis, maupun emosional. Tubuh yang dulunya sehat dan kuat mulai menunjukkan gejala penuaan. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998, lansia adalah individu yang telah berusia 60 tahun keatas (Indriana, 2008). Sementara itu, menurut WHO, pengelompokan usia lanjut terdiri dari usia pertengahan (45-59 tahun), usia lanjut awal (60-74 tahun), usia lanjut akhir (75-90 tahun) (Dayaningsih et al., 2021).

Menurut data yang disampaikan oleh Badan Pusat Statistik (BPS), selama hampir lima puluh tahun terakhir (1971-2017), jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan, yaitu dua kali lipat. Pada tahun 2017, persentase penduduk lanjut usia tercatat sebesar 8,97% dari total penduduk atau sekitar 23,4 juta jiwa, dengan lansia perempuan sedikit lebih banyak dibandingkan dengan lansia laki-laki (masing-masing 9,47% dan 8,48%). Mayoritas lansia berada dalam rentang usia 60-69 tahun (lansia muda), yang mencakup 5,65% dari seluruh penduduk, sementara sisanya terdiri dari kelompok usia 70-79 tahun (lansia madya) dan 80 tahun keatas (lansia tua). saat ini, terdapat lima provinsi dengan struktur penduduk tua, yaitu daerah-daerah yang memiliki lebih dari 10% penduduk lansia: DI Yogyakarta (13,90%), Jawa Tengah (12,46%), Jawa Timur (12,16%), Bali (10,79%), dan Sulawesi Barat (10,37%). Diperkirakan pada tahun 2025, jumlah lansia akan meningkat menjadi sekitar 33,7 juta orang (11,8%), dan pada tahun 2035 akan mencapai 48,2 juta orang atau sekitar 15,8% dari total polusi.

Oleh karena itu, Panti Werdha hadir sebagai wujud perhatian dan kepedulian pemerintah untuk menampung para lansia di Indonesia, Khususnya mereka yang tidak lagi mendapatkan dukungan penuh dari keluarga. Walaupun umumnya lansia dirawat dalam lingkungan keluarga, Namun faktanya ada salah satu realitas yang dihadapi lansia adalah perubahan dalam pola tempat tinggal, termasuk lansia yang tinggal di Panti Werdha. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005,826): istilah “ Panti Werdha” merujuk pada rumah yang berfungsi untuk mengurus dan merawat orang lanjut usia. Kehadiran Panti Werdha berperan penting dalam membantu para lansia untuk mempertahankan identitas dan kepribadian lansia. Selain itu Panti Werdha juga memberikan jaminan kehidupan yang layak, baik dari segi fisik maupun psikologis. Hal ini sejalan dengan permasalahan yang dihadapi oleh lansia, dimana lansia diharapkan dapat menjalani masa tua dengan tenang, baik secara lahir maupun batin, serta mampu menjalani proses penuaan dengan sehat dan mandiri (Departemen Sosial RI, Petunjuk Pelaksanaan Panti Sosial Tresna Werdha Percontohan, Jakarta, 1997).

Kondisi psikologis lansia dapat berbeda tergantung pada lingkungan tempat tinggalnya. Lansia yang hidup bersama keluarga cenderung menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, seperti merasa lebih bahagia, aman, nyaman, mampu beradaptasi dengan baik, aktif dalam kegiatan, serta mudah menjalin hubungan sosial (Aleydrus, 2014). Kehangatan dan kedekatan emosional dari anggota keluarga memberikan dukungan afeksi serta ruang untuk berbagi cerita

dan berdiskusi, yang membantu mengurangi rasa kesepian karena adanya interaksi sosial yang tetap terjaga (Sessiani, 2018). Sebaliknya, lansia yang tinggal di panti sosial lebih berisiko mengalami gangguan psikologis, seperti kesulitan beradaptasi, rendahnya penerimaan diri, perasaan sepi, depresi, dan masalah psikologis lainnya. Kondisi ini sering kali muncul karena keputusan tinggal di panti bukan berasal dari keinginan pribadi, melainkan dari pihak keluarga, sehingga menimbulkan rasa keterasingan dan ketidaknyamanan yang berujung pada emosi negatif (Triningtyas et al., 2018). Lansia yang kesulitan menerima perubahan hidup serta gagal menyesuaikan diri dengan lingkungan baru panti, umumnya memiliki tingkat penerimaan diri rendah.

Data dari Badan Pusat Statistik menunjukkan adanya tren peningkatan jumlah lansia yang tidak satu rumah bersama keluarga, termasuk mereka yang tinggal di panti sosial atau lembaga sejenis. Pada tahun 2019, angka ini mencapai 2,66% dan meningkat menjadi 2,74% pada tahun 2020, atau terjadi kenaikan sebesar 0,08%. Fenomena ini lebih banyak ditemukan di wilayah perkotaan dibandingkan dengan pedesaan (Badan Pusat Statistik, 2019, 2020).

Dalam proses menua, lansia menghadapi berbagai tantangan psikososial. Berdasarkan teori Erikson (Putri et al., 2019), tugas perkembangan pada tahap ini berada pada krisis antara integritas ego dan keputusasaan. Tujuan utama yang perlu dicapai oleh lansia adalah integritas ego, yakni kemampuan untuk melihat kembali kehidupan yang telah dijalani sebagai sesuatu yang bermakna dan memuaskan. Pencapaian integritas ini dapat menghasilkan rasa keutuhan batin (*enduring wholesome*) yang mendalam (Westerhof et al., 2017), pada akhirnya memberikan dampak positif terhadap kebahagiaan serta kesejahteraan lansia (Priadana et al., 2019). Sebaliknya, apabila lansia gagal mencapai penerimaan terhadap kehidupannya, maka ia cenderung terjebak dalam perasaan putus asa (*despair*). Menurut Erikson, *despair* terjadi ketika lansia kesulitan menyatukan pengalaman masa lalu, masa kini, dan harapan masa depan, yang kemudian menimbulkan penolakan terhadap kehidupannya sendiri. Hal ini dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti stres, kesepian, dan rasa tidak berdaya (Sessiani et al., 2018).

Beberapa penelitian yang relevan menunjukkan temuan-temuan penting terkait dengan penerimaan diri pada lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Sangian et al. (2017) mengungkapkan bahwa dukungan dari keluarga berperan signifikan dalam membentuk penerimaan diri lansia. Dukungan ini mendorong lansia untuk merasa lebih percaya diri serta termotivasi dalam menghadapi berbagai persoalan hidup. Penelitian kedua oleh Priadana dan Sukianti (2019) menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang tinggal di panti sosial belum memiliki tingkat penerimaan diri yang optimal, yang berdampak pada *subjective well-being* mereka. Sementara itu, penelitian ketiga yang dilakukan oleh Ardhitia (2015) menunjukkan bahwa lansia yang tinggal di Panti Werdha atas keputusan pribadi memiliki tingkat penerimaan diri yang lebih baik dibandingkan mereka yang tinggal di panti bukan atas keinginan sendiri.

Dengan adanya program ini dapat membantu lansia dalam proses penerimaan diri di Panti Werdha. Kesejahteraan mental atau *well-being* merujuk keadaan psikologis yang sehat dan positif. Dalam keadaan ini, individu memiliki kemampuan untuk menghadapi tekanan serta tantangan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari dan merasakan kepuasan dalam kehidupan lansia, serta memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi (Shuo et al., 2022). Program penerimaan diri berbasis *art* ini dirancang untuk para lansia memiliki peran penting dalam membantu menerima dirinya secara utuh, baik dari aspek fisik, emosional, psikologis, maupun sosial. Melalui pendekatan yang holistik berbasis pada kegiatan reflektif, interaktif, dan rekreatif, program ini dapat meningkatkan kesejahteraan mental lansia dengan cara yang bermakna dan menyeluruh. Studi yang dilakukan di sejumlah panti sosial di Indonesia menunjukkan bahwa program kesejahteraan mental yang terstruktur dan berkelanjutan mampu meningkatkan rasa percaya diri, penerimaan diri, serta mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada lansia (Pratiwi et al., 2020).

Selain itu, intervensi ini juga mendorong terciptanya lingkungan yang lebih hangat dan saling mendukung di antara penghuni panti sosial.

Rumusan Masalah

Apakah Program Kesejahteraan Mental efektif dalam meningkatkan Tingkat penerimaan diri pada lansia yang tinggal di Panti Werdha? Dan bagaimana perbedaan Tingkat Penerimaan diri lansia sebelum dan setelah mengikuti program kesejahteraan mental serta faktor apa yang mempengaruhi keberhasilan program kesejahteraan mental dalam meningkatkan Penerimaan diri lansia di Panti Werdha?

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan pre-test dan post-test tanpa kelompok kontrol. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi sejauh mana efektivitas program kesejahteraan mental dapat meningkatkan penerimaan diri pada lansia yang tinggal di Panti Werdha Jakarta. Program dilaksanakan secara luring dalam bentuk kegiatan terstruktur selama sembilan sesi, yang diselenggarakan selama sembilan hari berturut-turut. Setiap sesi berlangsung antara 30 menit hingga 1 jam, dan terdiri atas rangkaian kegiatan yang dirancang secara sistematis.

Satu rangkaian program terdiri dari tiga sesi, yang mencakup: sesi pertama berupa penyampaian materi dan diskusi, sesi kedua berisi aktivitas seni dan diskusi reflektif, dan sesi ketiga diisi dengan permainan interaktif. Dengan demikian, seluruh kegiatan terdiri atas tiga rangkaian program dengan total sembilan sesi.

Tabel 1. Program 1 – Penerimaan diri fisik & emosional

Sesi	Judul	Deskripsi	Cara Penyampaian/ Bermain
Sesi Materi & Diskusi	1: "Mengenal dan Menerima: Perjalanan Menuju Penerimaan Fisik dan Emosional"	Sesi ini disampaikan melalui video. Bertujuan untuk membantu WBS memahami pentingnya mengenal diri sendiri sebagai langkah awal dalam proses penerimaan diri, baik secara fisik maupun emosional. WBS akan diajak untuk mengeksplorasi bagaimana pengalaman, lingkungan sosial, serta persepsi diri mempengaruhi cara mereka melihat tubuh dan emosi mereka sendiri. Serta memberikan ruang bagi WBS untuk berbagi pengalaman dan pemikiran WBS tentang penerimaan diri.	Pemutaran video edukatif (5 menit), diikuti dengan diskusi untuk menanggapi isi video. Diskusi: Pembelajaran atau kesimpulan apa yang dapat diambil dari video tersebut?
Sesi Aktivitas & Diskusi	2: "Lukisan Diri dengan Emosi"	Aktivitas ini dirancang untuk membantu peserta mengekspresikan perasaan dan menerima diri mereka apa adanya melalui seni. Dengan menggambarkan diri sendiri tidak hanya dari segi fisik, tetapi juga dengan warna dan bentuk	1. Berikan setiap peserta kertas dan cat crayon. 2. Minta WBS menggambar diri WBS sendiri, tetapi bukan hanya dari fisik—tambahkan warna atau bentuk yang

Sesi	Judul	Deskripsi	Cara Penyampaian/ Bermain
		yang mencerminkan emosi, peserta dapat lebih memahami dan menghargai diri mereka sendiri.	mencerminkan perasaan WBS tentang diri sendiri. 3. Setelah selesai, WBS bisa menceritakan makna di balik lukisannya.
Sesi Games 3:	“Senam Syukur”	Games ini adalah rangkaian gerakan sederhana yang dirancang untuk membantu lansia mengekspresikan rasa syukur melalui gerakan tubuh yang lembut dan penuh kesadaran. Senam ini menggabungkan elemen peregangan ringan, pernapasan dalam, serta gerakan simbolis yang mencerminkan rasa terima kasih terhadap kehidupan.	1. Lakukan senam ringan, setiap gerakan disertai afirmasi positif. Contoh: “Aku bersyukur atas tubuhku” sambil merentangkan tangan. 2. Dapat dilakukan bersama-sama dengan musik santai.

Tabel 2. Program 2 - Penerimaan diri psikologis

Sesi	Judul	Deskripsi	Cara Penyampaian/ Bermain
Sesi 1: Materi & Diskusi	“Cara Berdamai dengan Diri Sendiri untuk Kesehatan Mental”	Sesi ini disampaikan melalui video dari aplikasi Youtube. Sesi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada WBS mengenai pentingnya berdamai dengan sendiri sebagai langkah awal dalam meningkatkan kesehatan mental.	1. Pemutaran video edukatif (4 menit). Video ini akan menguraikan pentingnya mengenali dan menerima diri dalam berbagai aspek, serta memberikan tips praktis untuk mengatasi ketidakpuasan terhadap diri sendiri. 2. Setelah pemutaran video, akan ada sesi diskusi kelompok dimana para WBS dapat mendiskusikan pembelajaran yang didapat dari video tersebut.
Sesi 2: Aktivitas & Diskusi	“Clay Therapy”	Aktivitas ini dirancang untuk membantu WBS mengekspresikan diri, mengenang perjalanan hidup mereka, serta meningkatkan penerimaan diri melalui seni membentuk clay. Kegiatan ini memungkinkan WBS untuk mengubah pengalaman hidup menjadi bentuk visual yang bermakna, sekaligus memberikan efek relaksasi dan terapi sensorik.	1. Menggunakan clay untuk membentuk sesuatu yang memiliki arti dalam hidup mereka (misalnya keluarga, rumah, atau benda yang memiliki kenangan). 2. Setelah selesai, WBS bisa menceritakan alasan di balik karya mereka.

Sesi	Judul	Deskripsi	Cara Penyampaian/ Bermain
Sesi Games 3:	“Tebak & Tertawa”	Games ini merupakan permainan seru di mana satu pemain memperagakan sebuah kata atau frasa menggunakan gerakan tubuh tanpa berbicara, sementara peserta lain menebaknya dalam waktu tertentu. Game ini melatih ekspresi, kreativitas, serta mempererat kebersamaan dengan penuh tawa dan keceriaan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siapkan kata-kata atau frasa (ditulis di kertas atau kartu). 2. Satu peserta mengambil satu kartu dan memperagakan kata yang tertulis tanpa berbicara. 3. Peserta lain menebak dalam waktu yang ditentukan (biasanya 30-60 detik). 4. Jika berhasil ditebak, tim atau individu mendapat poin. 5. Giliran berpindah ke peserta lain.

Tabel 3. Program 3 - Penerimaan diri di lingkungan sosial

Sesi	Judul	Deskripsi	Cara Penyampaian/ Bermain
Sesi Materi & Diskusi 1:	”Penerimaan Diri di Lingkungan Sosial: Kunci untuk Hubungan yang Sehat”	Sesi ini disampaikan melalui video. Bertujuan untuk Mengajak lansia untuk tetap aktif berinteraksi dengan teman-teman di panti dan lingkungan sekitar agar tidak merasa kesepian atau terisolasi. karena Seiring bertambahnya usia, perubahan dalam kehidupan sering kali menimbulkan perasaan kesepian, minder, atau merasa kurang berharga, dengan WBS memahami dan menerima diri sendiri dapat menjalani hidup dengan lebih damai serta menjalin hubungan sosial yang lebih sehat dan bahagia.	<p>Pemutaran video edukatif (3 menit), diikuti dengan diskusi untuk menanggapi isi video.</p> <p>Diskusi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang membuat nenek/kakek merasa nyaman dan dihargai dalam lingkungan sosial di sini? 2. Menurut pandangan kakek dan nenek, apa sih yang paling penting agar hubungan dengan orang-orang di sekitar tetap rukun dan harmonis? 3. Apa pesan yang ingin nenek/kakek sampaikan kepada teman-teman di sini agar kita semua bisa hidup rukun, saling menghargai, dan menjadi penguat satu sama lain?
Sesi Aktivitas & Diskusi 2:	“Aku, Kamu, Kita - Berbagi Cerita”	Aktivitas ini merupakan kegiatan reflektif yang mengajak para nenek dan kakek untuk saling berbagi cerita, pengalaman hidup, dan pandangan secara bergiliran dalam suasana yang hangat dan penuh rasa saling mengharga. Kegiatan ini memberikan kesempatan untuk mengekspresikan diri, yang sering kali terbatas dalam kehidupan sehari-hari mereka. Dengan bercerita,	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuat 3 kelompok yang berisi 4 orang. 2. Masing-masing kelompok akan diberikan kartu refleksi. 3. Tiap WBS wajib menjawab pertanyaan yang sama dengan bergilir.

Sesi	Judul	Deskripsi	Cara Penyampaian/ Bermain
		<p>mereka dapat merasa dihargai, didengarkan, dan diakui sebagai pribadi yang memiliki pengalaman berharga serta aktivitas ini memperkuat hubungan sosial antar penghuni panti, dengan mendengarkan kisah satu sama lain, mereka bisa merasa lebih dekat, menumbuhkan rasa empati, serta menciptakan suasana kebersamaan yang hangat.</p>	
<p>Sesi Games</p>	<p>3: “Bola Kehidupan”</p>	<p>Games ini dirancang untuk mengajarkan bahwa hidup penuh dengan momen baik dan tantangan yang perlu diterima, dalam permainan ini, WBS akan menjawab berbagai pertanyaan untuk merepresentasikan bagaimana WBS menghadapi tantangan hidup, rintangan, dan dukungan sosial dalam kehidupan.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan bola disertai iringan musik, untuk menentukan siapa yang akan menjawab satu pertanyaan refleksi diri atau pernyataan suatu hal. 2. Permainan dilakukan dengan cara yang sama hingga pertanyaan refleksi diri terjawab semua <p>Contoh Pertanyaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> A. Apa pelajaran hidup paling penting yang oma opa pelajari? B. Apa hal yang paling oma opa sukai dari tempat ini? C. Apa kegiatan di panti yang paling oma opa nikmati? Dan mengapa? D. Apa yang membuat oma opa merasa dihargai dan diperhatikan? E. Apa hal kecil yang bisa membuat oma opa bahagia F. Bagaimana cara oma opa menghadapi rasa sedih atau kesepian? G. Apa hal terbesar yang dulu sulit Oma/Opa terima, tapi sekarang sudah bisa diterima dengan lapang dada? H. Hal sederhana apa yang membuat Oma/Opa paling bersyukur? I. Jika bisa memberi nasihat kepada anak muda tentang hidup, apa yang ingin Oma/Opa sampaikan?

Sesi	Judul	Deskripsi	Cara Penyampaian/ Bermain
			J. Adakah penyesalan yang dulu berat, tapi sekarang bisa dilihat sebagai pelajaran? K. Dalam masa-masa sulit, apa yang biasanya menjadi pegangan hidup Oma/Opa? L. Bagaimana perasaan Oma/Opa tinggal di panti dengan teman-teman seusia? M. Apa momen sederhana yang ternyata punya dampak besar dalam hidup Oma/Opa? N. Apa makna bahagia bagi Oma/Opa sekarang?

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 12 lansia, terdiri dari 9 laki-laki dan 3 perempuan, dengan rentang usia antara 60 hingga 80 tahun. Seluruh partisipan merupakan penghuni tetap panti sosial dan dipilih berdasarkan kesediaan serta kesesuaian dengan kriteria program intervensi.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan kuesioner *pre-test* sebelum dimulainya program dan *post-test* setelah seluruh sesi selesai. Instrumen disebar dalam bentuk lembar cetak, dan masing-masing partisipan menerima dua lembar, satu untuk *pre-test* dan satu untuk *post-test*. Selama proses pengisian, peneliti memberikan pendampingan secara langsung guna memastikan bahwa setiap pertanyaan dipahami dengan benar oleh lansia.

Instrumen yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *Unconditional Self-Acceptance Questionnaire* (USAQ) yang dikembangkan oleh Chamberlain dan Haaga (2001), serta telah diadaptasi ke dalam versi Bahasa Indonesia oleh Mutiara (2018). Instrumen ini terdiri dari 20 item, yang mencakup 9 pernyataan positif (*favorable*) dan 11 pernyataan negatif (*unfavorable*). Respon peserta diberikan menggunakan skala Likert tujuh poin, mulai dari *Almost Always Untrue* hingga *Almost Always True*.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan IBM SPSS versi 25. Analisis statistik dilakukan untuk mengukur perubahan tingkat penerimaan diri sebelum dan sesudah intervensi, guna mengetahui apakah program yang dijalankan memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap kondisi psikologis para lansia. Analisis statistik dalam penelitian ini dilakukan dengan menerapkan *paired sample t-test* untuk membandingkan skor penerimaan diri lansia sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) mengikuti program kesejahteraan mental. Uji ini digunakan karena sampel yang digunakan bersifat berpasangan, yaitu data yang berasal dari partisipan yang sama pada dua waktu yang berbeda. Sebelum melakukan uji t, data diuji normalitasnya dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, untuk melihat bahwa distribusi data *pretest* dan *posttest* bersifat normal, sehingga memenuhi kriteria untuk dilaksanakan uji parametrik. Selain itu, analisis korelasi Pearson juga dilakukan untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan antara skor *pretest* dan *posttest*. Hasil uji t melihat bahwa perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* tidak signifikan secara statistik ($p = 0,896$), sedangkan uji korelasi menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,278 dengan signifikansi 0,382, yang menunjukkan berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keduanya. Dengan demikian, program tidak terbukti secara statistik mampu meningkatkan penerimaan diri lansia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.182	12	.200 [*]	.958	12	.760
Posttest	.101	12	.200 [*]	.986	12	.997

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Gambar 1. Hasil uji normalitas

Hasil uji normalitas yang dilakukan dengan menggunakan dua metode, yaitu Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, menunjukkan bahwa data yang didapatkan, baik pada saat pretest maupun posttest, terdistribusi secara normal.

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	4.46	12	.853	.246
	Posttest	4.43	12	.759	.219

Gambar 2. Hasil uji *T-Test*

Berdasarkan hasil statistik yang diperoleh dari data *pretest* dan *post-test*, dapat disimpulkan bahwa terdapat kecenderungan penurunan tingkat penerimaan diri pada responden setelah mengikuti program kesejahteraan. Meskipun penurunan tersebut tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, hal ini mengindikasikan bahwa program yang diikuti belum memberikan dampak positif yang nyata terhadap peningkatan penerimaan diri pada para lansia yang menjadi sampel penelitian. Penelitian ini melibatkan sebanyak 12 orang lansia sebagai responden, yang seluruhnya menjalani evaluasi sebelum dan sesudah pelaksanaan program.

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	12	.278	.382

Gambar 3. *Output* uji korelasi

Hasil di atas memperlihatkan *output* dari uji korelasi yang mengindikasikan hubungan antara dua data, yaitu variabel *pre-test* dengan variabel *post-test*. Dari *output* tersebut, diperoleh nilai koefisien korelasi (*correlation*) sebesar 0,278 dengan nilai signifikan (*sig*) sebesar 0,382. Karena nilai *sig.* 0,382 lebih besar dari probabilitas 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 4. *Pre-test*

No	Jenis Kelamin	Mean <i>Pre-test</i>
1.	Laki-laki	4.10
2.	Laki-laki	3.60
3.	Laki-laki	5.80
4.	Laki-laki	4.65
5.	Laki-laki	4.00
6.	Laki-laki	3.90
7.	Laki-laki	2.95
8.	Laki-laki	5.25
9.	Laki-laki	4.25
10.	Perempuan	5.50
11.	Perempuan	5.30
12.	Perempuan	4.25

Tabel 5. *Post-test*

No	Jenis Kelamin	Mean <i>Post-test</i>
1.	Laki-laki	3
2.	Laki-laki	3.9
3.	Laki-laki	4.85
4.	Laki-laki	4.55
5.	Laki-laki	3.85
6.	Laki-laki	3.6
7.	Laki-laki	4.8
8.	Laki-laki	5.4
9.	Laki-laki	5.7
10.	Perempuan	4.25
11.	Perempuan	4.3
12.	Perempuan	4.65

PEMBAHASAN

Hasil analisis statistik mengindikasikan bahwa tidak ada terdapat perbedaan berarti antara skor *pre-test* ($mean=4,46$) dan *post-test* ($mean=4,43$), dengan *p-value* sebesar 0,896. Nilai ini jauh melebihi batas signifikansi 0,05, sehingga secara statistik dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan tidak memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan penerimaan diri tanpa syarat pada para lansia tersebut.

Selain itu, analisis korelasi antara skor *pre-test* dan *post-test* juga menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan (koefisien korelasi = 0,278; $p = 0,382$), yang mengindikasikan bahwa tingkat penerimaan diri yang dimiliki responden sebelum intervensi tidak berpengaruh terhadap tingkat satunya setelah intervensi dilakukan. Pada kenyataannya, data menunjukkan bahwa Sebanyak 7 dari 12 responden (58,3%) mengalami penurunan skor setelah intervensi, sementara hanya 5 responden yang menunjukkan peningkatan. Hal ini sejalan dengan hasil rata-rata nilai *pre-test* yang mencapai 4,46 yang sedikit lebih tinggi daripada dengan rata-rata nilai *post-test* sebesar 4,43, sehingga mengindikasikan adanya penurunan penerimaan diri secara umum meskipun dalam skala yang sangat kecil. Penurunan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar lansia tersebut mengalami penurunan tingkat penerimaan diri tanpa syarat, yang merupakan indikator utama yang

diukur dalam penelitian ini. Penurunan skor ini bisa menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan kurang efektif dalam meningkatkan penerimaan diri tanpa syarat pada kelompok lansia ini.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Tujuan dari Penelitian ini adalah mengetahui efektivitas program kesejahteraan mental dalam meningkatkan penerimaan diri tanpa syarat di kalangan lansia yang tinggal di Panti Werdha Jakarta. Hasil analisis statistik mengindikasikan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, dengan p-value sebesar 0,896. Artinya, intervensi yang diberikan belum memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap peningkatan tingkat penerimaan diri tanpa syarat pada responden. Hasil secara statistik tidak signifikan, penelitian ini tetap memberikan kontribusi penting dalam pemetaan kondisi psikologis lansia di panti sosial, khususnya terkait penerimaan diri, dan menjadi dasar untuk pengembangan intervensi yang lebih mendalam dan adaptif di masa mendatang.

Berdasarkan hasil temuan dan keterbatasan yang diidentifikasi dalam penelitian ini, beberapa saran dapat diajukan sebagai berikut:

1. Perluasan Durasi dan Frekuensi Program.

Program intervensi sebaiknya dilakukan dalam jangka waktu yang lebih panjang dan dengan frekuensi yang lebih intens. Sembilan sesi yang dilaksanakan selama sembilan hari berturut-turut mungkin belum cukup untuk membangun proses refleksi dan perubahan psikologis yang mendalam pada lansia.

2. Pendekatan Individual dan Penyesuaian Personal.

Diperlukan pendekatan yang lebih individualis dan menyesuaikan dengan latar belakang, pengalaman hidup, serta kesiapan mental masing-masing lansia. Kegiatan yang bersifat umum mungkin kurang mampu menjangkau kebutuhan emosional yang unik dari tiap individu.

3. Keterlibatan Lingkungan Sosial.

Penelitian dan program intervensi selanjutnya disarankan untuk melibatkan elemen eksternal seperti komunitas sukarelawan. Keterlibatan ini dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan mengurangi kesepian, yang menjadi salah satu hambatan utama dalam penerimaan diri lansia.

4. Penggunaan Kombinasi Pendekatan Psikologis.

Perlu adanya eksplorasi terhadap kombinasi metode lain seperti terapi kognitif-perilaku (CBT), terapi reminiscence, atau mindfulness yang terbukti efektif dalam membantu proses penerimaan diri dan peningkatan well-being pada lansia.

5. Evaluasi Kualitatif Tambahan.

Disarankan agar penelitian mendatang menggabungkan metode kualitatif, seperti wawancara mendalam atau observasi, untuk menangkap pengalaman subjektif para lansia secara lebih mendalam. Hal ini akan melengkapi data kuantitatif dan memberikan pemahaman yang lebih holistik terhadap dinamika penerimaan diri lansia.

6. Pengembangan Modul Program yang Terstandar.

Dibutuhkan pengembangan modul program kesejahteraan mental yang terstruktur, terukur, dan terstandar, yang dapat digunakan secara berkelanjutan oleh para tenaga sosial, psikolog, atau relawan yang bekerja langsung dengan lansia di panti sosial.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Penulis mengucapkan rasa syukur yang mendalam kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya, yang memungkinkan penelitian ini terselesaikan dengan baik. Penulis juga ingin menyampaikan penghargaan kepada Panti Werdha Jakarta, yang sudah memberikan izin dan dukungan penuh dalam pelaksanaan program intervensi serta pengumpulan data, selain itu, penulis berterima kasih kepada seluruh partisipan lansia yang telah meluangkan waktu dan berkontribusi

dalam kegiatan ini, Penulis juga menghargai bimbingan dan masukan dari dosen pembimbing serta dukungan dari rekan-rekan sejawat selama proses penyusunan penelitian ini. Semoga hasil ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program kesejahteraan mental lansia dan menjadi referensi yang berguna bagi penelitian selanjutnya.

REFERENSI

- Aleydrus. (2014). *Perbedaan penyesuaian diri pada lansia yang tinggal di Panti Werdha "Pangesti" Lawang dengan lansia yang tinggal bersama keluarga di Kecamatan Lawang Kabupaten Malang*. Proceedings of the 8th Biennial Conference of the International Academy of Commercial and Consumer Law, 1(3), 43. <http://www.springer.com/series/15440>
- Annisa, L. (2017). *Statistik penduduk lanjut usia 2017*. Badan Pusat Statistik.
- Ardhistia, S. (2015). *Perbedaan penerimaan diri antara lansia yang tinggal di panti wreda berdasarkan keputusan sendiri dan bukan berdasarkan keputusan sendiri (Skripsi, Universitas Sanata Dharma)*. Universitas Sanata Dharma.
- Badan Pusat Statistik. (2019). *Statistik penduduk lanjut usia di Indonesia 2019*. <https://www.bps.go.id/publication/2019/12/20/ab17e75dbe630e05110ae53b/statistik-statistik-penduduk-lanjut-usia-2019.htm>
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik penduduk lanjut usia 2020*. Badan Pusat Statistik.
- Cacioppo, S., & Cacioppo, J. T. (2014). Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(2), 58–72. <https://doi.org/10.1111/spc3.12087>
- Choi, N. G., Marti, C. N., Bruce, M. L., Hegel, M. T., Wilson, N. L., & Kunik, M. E. (2012). Six-month postintervention depression and disability outcomes of in-home telehealth problem-solving therapy for depressed, low-income homebound older adults. *Depression and Anxiety*, 29(7), 646–653. <https://doi.org/10.1002/da.21964>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (4th ed.)*. SAGE Publications.
- Dayaningsih, D., Astuti, Y., Yuwinda, N. T., & Rahayu, N. D. (2021). *Gambaran pengetahuan dan perilaku lansia dengan diabetes mellitus tipe II di wilayah Kota Semarang*. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 6(2), 44–47. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v6i2.76>
- Departemen Sosial RI. (1997). *Petunjuk pelaksanaan Panti Sosial Tresna Werdha Percontohan*. Departemen Sosial RI.
- Dyah, A. S. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). *Peran trait mindfulness terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia*. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 109–122.
- Garland, E. L., Geschwind, N., Peeters, F., & Wichers, M. (2015). *Mindfulness training promotes upward spirals of positive affect and cognition: Multilevel and autoregressive latent trajectory modeling analyses*. *Frontiers in Psychology*, 6, Article 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00015>
- Indriana, Y. (2008). *Gerontologi: Memahami kehidupan usia lanjut*. Penerbit Universitas Diponegoro.
- Knight, B. G., Gatz, M., Heller, K., Bengtson, V. L., & Zarit, S. H. (2019). *Handbook of aging and mental health: An integrative approach*. Academic Press.
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2001). *How effective are psychotherapeutic and other psychosocial interventions with older adults? A meta-analysis*. *Journal of Mental Health and Aging*, 7(2), 207–243.
- Priadana, F. I., & Sukianti, D. S. (2019). *Penerimaan diri dengan subjective well-being pada lansia di Panti Werdha*. *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial 2019: Psikologi Sosial di Era Revolusi Industri 4.0: Peluang & Tantangan*. <http://fppsi.um.ac.id/wp-content/uploads/2019/07/Fahrizal-Idham.pdf>

- Putri, D. K., Krisnatuti, D., & Puspitawati, H. (2019). *Kualitas hidup lansia: Kaitannya dengan integritas diri, interaksi suami-istri, dan fungsi keluarga*. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 12(3), 181–193. <https://doi.org/10.24156/jikk.2019.12.3.181>
- Sangian, L., Wowiling, F., & Malara, R. (2017). *Hubungan dukungan emosional keluarga dengan penerimaan diri pada lansia di Desa Watutumou III*. *Jurnal Keperawatan Universitas Sam Ratulangi*, 5(2), 1–8. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/16841>
- Sessiani, L. A. (2018). *Studi fenomenologis tentang pengalaman kesepian dan kesejahteraan subjektif pada janda lanjut usia*. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 13(2), 203. <https://doi.org/10.21580/sa.v13i2.2836>
- Shuo, Z., Xuyang, D., Xin, Z., Xuebin, C., & Jie, H. (2022). *The relationship between postgraduates' emotional intelligence and well-being: The chain mediating effect of social support and psychological resilience*. *Frontiers in Psychology*, 13(June), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.865025>
- Situmorang, M. H., Mickhaelhermantogmailcom, E., & Marpay, B. (n.d.). *Kajian pastoral lansia sebagai dasar pelayanan pendampingan terhadap kaum usia emas di lingkungan Gereja Kristen Oikoumene Indonesia (GKOI) Jemaat Perumnas II Bekasi* (pp. 105–115).
- Triningtyas, D. A., & Muhayati, S. (2018). *Activity daily living: Studi pada lanjut usia di Bina Keluarga Lansia Posyandu Cempaka Kabupaten Ngawi*. In *Prosiding Seminar Nasional Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Wagnild, G. (2003). *Resilience and successful aging: Comparison among low and high income older adults*. *Journal of Gerontological Nursing*, 29(12), 42–49. <https://doi.org/10.3928/0098-9134-20031201-09>
- Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2014). *Celebrating fifty years of research and applications in reminiscence and life review: State of the art and new directions*. *Journal of Aging Studies*, 29, 107–114. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2014.02.003>
- Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., & McAdams, D. P. (2017). *The relation of ego integrity and despair to personality traits and mental health*. *Journals of Gerontology: Series B*, 72(3), 400–407. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbv062>

Halaman ini sengaja dikosongkan