

**EFEKTIFITAS PELATIHAN BERPIKIR POSITIF DALAM MENINGKATKAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DAN HARGA DIRI PADA LANSIA YANG
MEMILIKI PENYAKIT KRONIS**

Wendy Kristanto Putra¹, Suroso², Tatik Meiyuntariningsih³

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstrak

Pelatihan berpikir positif memiliki hubungan dekat dengan kesejahteraan psikologis dan harga diri. Pelatihan ini merupakan bentuk dorongan menuju perubahan pola berpikir dari negatif ke positif. Berpikir positif adalah salah satu cara untuk berdampak pada bagaimana individu dapat merasakan kepuasan hidup dan memiliki harga diri yang mengarah pada perasaan percaya diri dan menerima karakteristik pribadi mereka. Penelitian ini dilakukan pada lansia yang berada di panti jompo yang memiliki penyakit kronis. Jumlah subjek penelitian ini adalah 28 orang dengan usia yang sesuai dengan kriteria lansia. Hasil uji beda menggunakan Willcoxon Psychological well-being diperoleh skor $z = -4,461$ dengan nilai $p = 0,000$ signifikan pada level 1%. Artinya, ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan berpikir positif. Hasil tes yang berbeda menggunakan Willcoxon Self-Esteem diperoleh skor $z = -4,490$ dengan nilai $p = 0,000$ signifikan pada level 1%. Artinya, ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan berpikir positif. Hipotesis diuji dengan uji korelasi Kendall's Tau antara kesejahteraan psikologis dan harga diri yang diperoleh dengan nilai $r = 0,386$ dengan nilai $p = 0,006$ signifikan pada level 5%. Artinya, ada hubungan antara kesejahteraan psikologis dan harga diri. Implikasi dapat digunakan sebagai referensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan harga diri pada orang tua yang mengalami penyakit kronis melalui pelatihan dalam berpikir positif yang telah diuji secara empiris.

Kata kunci: Berpikir Positif, Kesejahteraan Psikologis, Harga Diri

Abstract

Positive thinking training has a close relationship with psychological well-being and self-esteem. The training is a form of encouragement towards changing the pattern of thinking from negative to positive. Positive thinking is one way to have an impact on how individuals can feel the satisfaction of life and have self-esteem that leads to a feeling of self-confidence and accepting their personal characteristics. This study was conducted on elderly who are in nursing homes who have chronic diseases. The number of subjects of this study were 28 people with age that matched the criteria of the elderly. The result of different test using Willcoxon Psychological well-being obtained z score = -4.461 with p value of 0.000 significant at the level of 1%. That is, there are differences between before and after being given positive thinking training. The results of different tests using Willcoxon Self-Esteem obtained z score = -4.490 with a p value of 0.000 significant at the level of 1%. That is, there are differences between before and after being given positive thinking training. The hypothesis was tested by the Kendall's Tau correlation test between psychological well-being and self-esteem obtained by the value of $r = 0.386$ with p value of 0.006 significant at the level of 5%. That is, there is a relationship between psychological well-being and self-esteem. Implications can be used as a reference to improve psychological well-being and self-esteem in the elderly who experience chronic disease through training in positive thinking that has been empirically tested.

Keywords: *Positive Thinking, Psychological Well-Being, Self-Esteem*

¹email : wendykputra@gmail.com

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Jalan Semolowaru Praja No 45 Sukolilo Surabaya

Pendahuluan

Manusia diciptakan untuk tumbuh dan berkembang. Kehidupan seseorang dimulai saat lahir, kemudian menjadi anak-anak, dewasa, lanjut usia dan meninggal. Periode perkembangan hidup seseorang beragam. Lanjut usia pasti dialami oleh semua orang yang diberikan umur panjang. Populasi lanjut usia tiap tahun semakin bertambah banyak. Data statistik menunjukkan bahwa penduduk lanjut usia (60 tahun keatas) Indonesia pada awal abad ke 21 ini diperkirakan adalah sekitar 15 juta orang. Secara umum negara yang mempunyai orang lanjut usia diatas 10% dari populasi, akan mulai menimbulkan masalah sosial, ekonomi dan psikologis (Wiyono, 1994).

Proses menua (*aging*) adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis, maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain (Kuntjoro, 2002). Perubahan-perubahan fisik tersebut diatas sering kali menimbulkan berbagai penyakit kronis pada lanjut usia, diantaranya diabetes melitus, kanker, asam urat tinggi, penyakit saluran pernapasan, saluran pencernaan, dan sebagainya (Hutapea, 2005).

Ada beberapa masalah yang biasa dialami oleh lansia diantaranya adalah kesepian, keterasingan dari lingkungan, ketidakberdayaan, ketergantungan, kurang percaya diri, keterlantaran terutama bagi lansia yang miskin serta kurangnya dukungan dari anggota keluarga. Hal tersebut dapat mengakibatkan depresi yang dapat menghilangkan kebahagiaan, hasrat, harapan, ketenangan pikiran dan kemampuan untuk merasakan ketenangan hidup, hubungan yang bersahabat dan bahkan menghilangkan keinginan menikmati kehidupan sehari-hari. (Partini, 2002).

Penyakit kronis pada lansia sangat sering ditemukan. Beberapa penyakit yang di derita lansia antara lain, penyakit alzheimer, ateroskoliosis, kanker, gagal jantung kongestif, penyakit arteri koroner, diabetes glukoma, hipertensi, osteoarthritis, stroke (Timmreck, 2005). Penyakit kronis akan menyebabkan masalah medis, sosial dan psikologis yang akan membatasi aktifitas dari lansia sehingga akan menyebabkan penurunan *quality of life* lansia. Perawatan dan rehabilitasi jangka panjang diperlukan pada penyakit kronis, karena itu terkadang para lansia merasa lelah berobat dan pesimis karena merasa sudah berobat lama namun tidak kunjung sembuh.

Pesimisme tersebut muncul dikarenakan rendahnya tingkat *Psychological well-being* pada diri lansia tersebut sehingga membuat lansia memandang rendah hidupnya dan menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan sehingga timbul emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, deperesi dan kemarahan (Myers & Diener, 1995). Huppert mendefinisikan *Psychological well-being* sebagai keadaan kehidupan berjalan

dengan baik. Keadaan tersebut merupakan kombinasi dari perasaan yang baik dan berfungsi secara efektif. Individu tidak harus merasa baik sepanjang waktu, pengalaman emosi yang menyakitkan (misalnya kekecewaan, kegagalan, kesedihan) adalah bagian normal dari kehidupan. Kemampuan mengelola emosi negatif atau menyakitkan penting untuk kesejahteraan. Individu yang mempunyai *Psychological well-being* tinggi akan merasa bahagia, bermanfaat dan puas dengan hidupnya (Huppert, 2009).

Menurut Hurlock (2004) kebahagiaan merupakan bentuk keadaan sejahtera (*well being*) dan kepuasan hati, yaitu kepuasan yang diperoleh apabila kebutuhan dan harapan individu terpenuhi. Snyder, dkk (2011) merumuskan bahwa kebahagiaan yang disertai kebermaknaan di dalamnya menimbulkan kesejahteraan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* mengacu pada keadaan dimana individu mampu menghadapi kejadian-kejadian di luar dirinya dengan menjalankan fungsi psikologi positif yang ada di dalam dirinya, sehingga individu merasakan kebahagiaan yang disertai kebermaknaan dalam hidupnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hollinger-Smith tahun 2014 menyebutkan bahwa pada orang dewasa yang lebih tua, kemampuan yang lebih besar untuk menikmati pengalaman positif dan ketahanan yang lebih tinggi keduanya meramalkan kebahagiaan yang lebih besar, depresi yang lebih rendah, dan kepuasan yang lebih besar dengan kehidupan yaitu, kesejahteraan psikologis yang lebih besar.

Menurut Coopersmith (1998) menyebutkan bahwa *self esteem* merupakan evaluasi individu mengenai hal-hal yang berkaitan dengan dirinya, yang mengekspresikan sikap menerima atau menolak dan juga mengindikasikan besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan dan kebhargaan pada dirinya.

Banyak individu yang menyalahgunakan kemampuan berpikir yang dimilikinya. Individu sering kali berpikir negatif terhadap dirinya, orang lain, maupun permasalahan yang sedang dihadapi. Manusia dapat hidup lebih baik jika mampu untuk mengembangkan kemampuan berpikir positif. Berpikir positif, membuat individu akan lebih merasa tenang, nyaman, serta optimis dalam hidupnya. Kemampuan berpikir positif tidak berkembang karena seringkali manusia mengalami distorsi kognitif ketika berhubungan dengan diri sendiri, orang atau situasi.

Berpikir yang positif akan mendorong untuk melakukan hal-hal yang positif, antara lain merealisasikan tujuan-tujuan positif atau target-target positif, mengembangkan berbagai potensi yang kita miliki seperti bakat, pengetahuan, pengalaman, karakter dan untuk menyelesaikan masalah atau persoalan yang

muncul dengan cara positif, kreatif dan konstruktif. Selain itu, berpikir positif juga terkait dengan kemampuan untuk meminimalisir pikiran-pikiran negatif yang muncul, sehingga dapat meningkatkan *psychological well-being* dan harga diri setiap individu.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti tertarik untuk melihat hubungan antara efektifitas pelatihan berpikir positif dalam meningkatkan *psychological well-being* dan harga diri pada lansia yg memiliki penyakit kronis.

Metode Penelitian

Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah pelatihan berpikir positif. Pelatihan berpikir positif adalah aktivitas berpikir yang kita lakukan dengan tujuan untuk membangun dan membangkitkan aspek positif pada diri kita, baik itu yang berupa potensi, semangat, tekad maupun keyakinan diri kita sehingga memunculkan perasaan, perilaku, dan hal yang baik dan telah menjadi sebuah sistem berpikir yang mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal negatif yang bisa melemahkan semangat perubahan dalam jiwanya (Arifin, 2011).

Variabel terikat pertama (Y1) adalah *psychological well-being* adalah suatu pondasi untuk memperoleh kesejahteraan agar dapat berfungsi secara positif (*positive psychological functioning*) yaitu dengan mampu menerima diri secara utuh, menjalin hubungan positif dengan orang lain, mandiri, menguasai keadaan lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan pribadi yang mau berkembang.

Pengembangan alat ukur *psychological well-being* didasarkan pada definisi *psychological well-being* yang meliputi indikator yaitu Penumbuhan personal, Memiliki tujuan hidup, Penguasaan lingkungan, Kemandirian, Hubungan positif dengan orang lain, Penerimaan diri.

Lebih lanjut, untuk mengukur *psychological well-being* tiap indikator mencakup 3 buah dan 4 buah pernyataan yang *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan yang *favorable* adalah pernyataan yang searah dengan konstruk, sedangkan pernyataan yang *unfavorable* berlawanan dengan konstruk.

Secara keseluruhan alat ukur *psychological well-being* terdiri dari 42 item, 21 item *favorable* dan 21 item *unfavorable*. Kemudian dilakukan *try out* sehingga muncul hasil analisis bahwa alat ukur *psychological well-being* mempunyai reliabilitas tinggi ditunjukkan dengan nilai Alpha Cronbach = 0,925. Dari 42 item yang disajikan, 13 item gugur karena tidak memenuhi syarat korelasi yang signifikan dengan nilai total, sehingga terdapat 29 item yang valid dalam skala *psychological well-being*.

Variabel terikat kedua (Y2) adalah harga diri. Harga diri adalah kemampuan mengevaluasi oleh individu mengenai dirinya dalam rentangan positif negatif,

harga diri yang rendah memiliki kecenderungan menjadi rentan terhadap depres. Sedangkan harga diri (*self-esteem*) yang tinggi membantu meningkatkan inisiatif, resiliensi dan perasaan puas pada diri.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur harga diri didasarkan pada *The Coopersmith Self-Esteem Inventory* (CSEI) yang awalnya oleh *Coopersmith* diperuntukkan untuk mengukur harga diri anak-anak, kemudian disempurnakan kembali oleh Ryden sehingga dapat mengukur harga diri pada dewasa (Ryden, 1978).

Lebih lanjut, untuk mengukur harga diri melalui alat ukur *The Coopersmith Self-Esteem Inventory* (CSEI) dikemukakan oleh *Coopersmith* (Ryden, 1978) yang sudah diadaptasi dan telah dilakukan *professional judgement*, terdapat 2 (dua) pernyataan yaitu setuju dan tidak setuju. Untuk pernyataan setuju terdapat 25 pernyataan dan pernyataan tidak setuju sejumlah 33 item. Secara keseluruhan alat ukur harga diri terdiri dari 58 item, 25 item *favorable* dan 33 item *unfavorable*.

Validitas dan reliabilitas merupakan persyaratan utama bagi suatu alat ukur. Validitas berkaitan dengan ketepatan alat ukur, sedangkan reliabilitas berkaitan dengan keandalan hasil pengukuran. Suatu alat ukur dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukuran, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dan tujuan diadakannya penelitian menggunakan alat ukur tersebut.

Dalam penelitian ini, validitas sudah dilakukan oleh Potard (2015) menyatakan bahwa Koefisien korelasi Pearson menunjukkan bahwa SF-CSEI memiliki moderat korelasi tinggi dengan ukuran konvergen ($r = .19 - .73$) dan konstruk terkait dengan harga diri ($r = -.23 - .65$). Pasien psikiatri ($n = 67$) mendapat skor secara signifikan lebih rendah dari kelompok kontrol. Test-retest reliability bagus untuk beberapa faktor, terutama pada 5 minggu dan 1 tahun ($r = .29 - .79$). Itu Versi Perancis dari SF-CSEI tampaknya menjadi instrumen yang bermanfaat, dengan adanya struktur faktorial lintas budaya yang stabil.

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain *One Group pre test-post test* yaitu penelitian yang menguji hubungan sebab akibat dengan melibatkan satu kelompok subyek yaitu kelompok lansia yang memiliki penyakit kronis dengan kriterianya. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi. Intervensi yang diujicobakan adalah dengan memberikan pelatihan berpikir positif.

Untuk membuktikan hipotesis penelitian, data penelitian dianalisis dengan analisis *willcoxon sign rank*. Analisis uji beda antar waktu merupakan teknik statistik yang digunakan untuk menguji perbedaan sebelum dilakukan intervensi dan sesudah diberikan intervensi dengan sampel yang sama. Uji hipotesis yang digunakan statistik non-parametrik dikarenakan beberapa syarat untuk uji

parametrik tidak terpenuhi. Analisis dilakukan dengan menggunakan program komputasi SPSS versi 22.

Pelatihan berpikir positif ini diberikan dalam beberapa tahap, yaitu yang pertama adalah melakukan wawancara dan observasi terhadap pengasuh panti dan lansia di griya werdha Hargo Dedali, tahap kedua adalah memberikan pretest kepada lansia untuk mengukur tingkat *psychological well-being* dan harga diri, tahap ketiga adalah memberikan pelatihan terkait tema, tahap keempat adalah evaluasi kegiatan pelatihan, yaitu dengan sesi tanya jawab tentang tema, dan tahap terakhir atau kelima adalah melakukan post test untuk mengukur *psychological well-being* dan harga diri lansia.

Pelatihan berpikir positif ini diberikan dengan sebuah rundown atau susunan acara yang telah disusun secara rapi dan runtut sehingga subjek lansia yang diambil dalam penelitian ini dapat menerima dan diharapkan dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan baik.

Penelitian diharapkan berfikir positif menggunakan metode pelatihan psikoedukasi mampu untuk meningkatkan *Psychological well-being* dan harga diri pada lansia penderita penyakit kronis. Materi pelatihan berfikir positif menurut Caprara dan Steca (2006) menyebutkan bahwa materi pelatihan berfikir positif mempunyai indikator antara lain yang pertama adalah kepuasan hidup yaitu bagaimana individu merasakan kepuasan akan hidup, kedua adalah harga diri yang mengarah pada perasaan yakin akan kualitas diri dan menerima karakteristik pribadinya, dan ketiga adalah optimism yang menunjuk pada kemampuan dalam melihat adanya harapan kesuksesan, kesehatan, rasa syukur akan masa depan dan yang telah dijalani saat ini.

Hasil dan Pembahasan

Subjek dalam penelitian ini adalah lansia yang memiliki penyakit kronis sejumlah 28 orang. Berdasarkan data jumlah subjek dalam penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 50% subjek mengalami sakit kronis jenis hipertensi sejumlah 64,29 %, sejumlah 21,43% menderita penyakit jenis diabetes melitus, dan subjek yang mengalami penyakit kronis jenis gastritis sejumlah 14,29%.

Lebih lanjut, telah dilakukan uji bedapsychological well-being, dimana berdasarkan hasil uji beda menggunakan Willcoxon *Psychological well-being* dapat diketahui bahwa penderita penyakit Diabetes Melitus diperoleh nilai z score = -2.023 dengan p value sebesar 0.043 signifikan pada taraf 5%. Artinya, ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan berpikir positif. Penderita dengan penyakit Hipertensi diperoleh nilai z score = -3.730 dengan p value sebesar 0.000 signifikan pada taraf 1%. Penderita dengan penyakit Gastritis diperoleh nilai z score = -1.604 dengan p value sebesar 0.109 tidak signifikan.

Uji beda dilakukan pula untuk indikator harga diri, dimana berdasarkan hasil uji beda menggunakan Willcoxon Harga Diri dapat diketahui bahwa penderita penyakit Diabetes Melitus diperoleh nilai z score = -2.207 dengan p value sebesar 0.027 signifikan pada taraf 5%. Artinya, ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan berpikir positif. Penderita dengan penyakit Hipertensi diperoleh nilai z score = -3.624 dengan p value sebesar 0.000 signifikan pada taraf 1%. Penderita dengan penyakit Gastritis diperoleh nilai z score = -1.826 dengan p value sebesar 0.068 tidak signifikan.

Dari hal tersebut diatas peneliti melakukan uji hipotesis untuk mencari korelasi antara *psychological well-being* dengan harga diri. Berdasarkan hasil uji beda menggunakan Willcoxon *psychological well-being* diperoleh nilai z score = -4.461 dengan p value sebesar 0.000 signifikan pada taraf 1%. Artinya, ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan berpikir positif. Dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan sebelum diberikan dan sesudah diberikan pelatihan berpikir positif, maka hipotesis pertama yang menyatakan bahwa pelatihan berpikir positif efektif dalam meningkatkan *Psychological well-being* pada lansia yg memiliki penyakit kronis dapat diterima.

Berdasarkan hasil uji beda menggunakan Willcoxon Harga Diri diperoleh nilai z score = -4.490 dengan p value sebesar 0.000 signifikan pada taraf 1%. Artinya, ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan berpikir positif. Dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan sebelum diberikan dan sesudah diberikan pelatihan berpikir positif, maka hipotesis kedua yang menyatakan bahwa pelatihan berpikir positif efektif dalam meningkatkan harga diri pada lansia yg memiliki penyakit kronis dapat diterima.

Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan Kendall's Tau antara *psychological well-being* dengan harga diri diperoleh nilai $r=0,386$ dengan p value sebesar 0.006 signifikan pada taraf 5%. Artinya, ada hubungan antara *psychological well-being* dengan harga diri.

Berdasarkan hasil pembuktian hipotesis sebagaimana telah dipaparkan, maka dapat diketahui bahwa hipotesis pertama diterima dan hipotesis kedua juga diterima, hasil penelitian menyatakan bahwa berpikir positif berpengaruh untuk meningkatkan *psychological well-being* dan harga diri pada lansia yang memiliki penyakit kronis di panti werdha Hargo Dedali Surabaya. Hal tersebut dapat diketahui dari hasil uji *pretest* dan *posttest* pada lansia setelah mengikuti pelatihan berpikir positif dengan nilai probabilitas kurang dari 1%.

Peneliti memberikan pelatihan berpikir positif untuk lansia karena dengan pelatihan berpikir positif para lansia menjadi merasa lebih baik dalam sisa umurnya dimasa tua, para lansia juga dapat membangun hubungan yang lebih harmonis kepada sesama rekan dan khususnya keluarga. Berpikir positif juga

dapat memberikan dampak energi tambahan dapat kehidupan, bila berpikir negatif akan membuat kegelisahan dan dapat berpengaruh bagi kesehatan tubuh.

Berpikir positif dapat memberikan makna yang lebih baik pada lansia untuk dapat mensyukuri hidup dan memaknai hidup yang lebih baik. Berdasarkan hal ini, peneliti meyakini berdasarkan teori dan jurnal serta penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti lain untuk memberikan pelatihan berpikir positif pada lansia yang memiliki penyakit kronis supaya dapat meningkatkan *psychological well-being* agar para lansia di masa tuanya dapat berjuang, mensyukuri apa yang dialami atau diderita dan meningkatkan harga diri agar lansia mampu menerima dirinya adalah pribadi yang berarti dan berguna untuk pribadinya dan orang lain.

Menurut Hurlock usia lanjut memiliki banyak ciri-ciri hingga kemunduran yang dialami oleh tiap subjek. Kemunduran pada lansia sebagian datang dari faktor fisik dan faktor psikologis. Kemunduran dapat berdampak pada psikologis lansia.

Lansia memiliki status kelompok minoritas karena sebagai akibat dari sikap sosial yang tidak menyenangkan terhadap orang lanjut usia dan diperkuat oleh pendapat-pendapat klise yang jelek terhadap lansia. Pendapat-pendapat klise itu seperti: lansia lebih senang mempertahankan pendapatnya daripada mendengarkan pendapat orang lain.

Perubahan peran tersebut dilakukan karena lansia mulai mengalami kemunduran dalam segala hal. Perubahan peran pada lansia sebaiknya dilakukan atas dasar keinginan sendiri bukan atas dasar tekanan dari lingkungan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa lansia yang menderita penyakit kronis memiliki semangat hidup yang rendah. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh pemikiran yang negatif seperti ketakutan akan sakit yang dialami, keinginan bertemu dengan keluarga, dan ketakutan akan kematian. Menurut perawat panti werdha Hargo Dedali Surabaya pernah terjadi beberapa kejadian yang terjadi pada lansia yaitu percobaan ingin bunuh diri dan keinginan lansia untuk memegang obat secara mandiri, sedangkan peraturan dari panti obat diberikan sesuai aturan dokter agar tidak disalahgunakan.

Untuk itu, lansia perlu diberikan pelatihan berpikir positif supaya memiliki *psychological well-being* dan harga diri yang tinggi agar pemikiran-pemikiran negative serta tindakan yang tindakan yang tidak seharusnya dan tidak diharapkan tidak terjadi atau dilakukan.

Penelitian eksperimen ini dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti

untuk menyelidiki sebuah sebab akibat dengan mengambil 28 (dua puluh delapan) lansia sebagai subjek yang mendapatkan perlakuan berupa berpikir positif.

Data-data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan angket model skala Guttman, yang sebelum dilakukan uji *pretest* dan *posttest* terlebih dahulu dilakukan *tryout* untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur. Data dianalisis menggunakan uji *willcoxon* untuk mengetahui pengaruh *psychological well-being* dan harga diri pada lansia yang mengalami penyakit kronis.

Hasil penelitian membuktikan bahwa ada perbedaan signifikan *pretest* dan *posttest*. Hal ini dapat dikatakan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa berpikir positif efektif meningkatkan *psychological well-being* dan harga diri pada lansia.

Implikasi dari penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk meminimalisir kecenderungan *psychological well-being* dan harga diri yang rendah pada lansia dengan pelatihan berpikir positif. Diharapkan lansiaselalu mengikuti pelatihan berpikir positif dengan semangat supaya dengan pelatihan berpikir positif yang diberikan pada lansia dapat meningkatkan *psychological well-being* dan harga diri. Lansia diharapkan memiliki penerimaan diri dan menjalani hidup dengan bahagia.

Daftar pustaka

- Arifin, Z. (2011). *Penelitian pendidikan: Metode dan Paradigma Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Barrows, H.S. (1996). *Problem- Based Learning in Medicine Beyond: A Brief Overview*. New Direction for Teaching and Learning
- Burns, D. D. (2003). *Konsep Diri, Teori Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*. Alih bahasa Eddy. Jakarta: Arcan
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents Of Self-Esteem*. San Francisco: Freeman and Company
- Dakir. (1999). *Dasar-Dasar Psikologi*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar
- Damayanti, E. S & Alfi, P. (2011). Berpikir Positif Dan Harga Diri Pada Wanita Yang Mengalami Masa Premenopause. *Jurnal Psikologi dalam Humanitas*, 8 (2)
- El-Bantanie, M. S. (2010). *Kekuatan Berpikir Positif*. Jakarta: PT Wahyumedia

- Flynn, H. K. (2003). *Self Esteem Theory and Measurement: A critical review*. Diunduh dari: journals.sfu.ca/thirdspace. Tanggal 1 Agustus 2018
- Hardywinoto & Setiabudhi, T. (2005). *Panduan Gerontologi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Hardywinoto. (2005). *Panduan Gerontologi: Tinjauan Dari Berbagai Aspek*. Cetakan kedua. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Huppert, F. (2009). *Psychological well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences*. Applied Psychology: Health and Well-being
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Surabaya: Erlangga
- Hutapea, B. (2011). *Emotional Intelegence dan Psychological well-being pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi berbasis Keagamaan*. Jakarta
- Kuncoro, M. (2003). *Metode Riset untuk Bisnis & Ekonomi*. Jakarta: Erlangga
- Liwarti. (2013). *Hubungan Pengalaman Spiritual Dengan Psychological well-being Penghuni Lembaga Kemasyarakatan (Skripsi Sarjana)*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
- Myers, D. (1995). *Social Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Nursalam. (2003). *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian IlmuKeperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta
- Partini, S.S. (2011). *Psikologi Lanjut Usia*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Peale, N. V. (2001). *Berpikir Positif*. Jakarta: Bina Aksara Rupa
- Peale. (2006). *Positive Imaging by Norman Vincent Peale*. Googlebooks.co.id

- Pettigrew, S. & Michele R. (2008). *Addressing Loneliness In Later Life*. Journal of Aging & Mental Health. 12/3. 302 –309
- Rosemarry, et.al. (2006). Psychometric Evaluation And Predictive Validity Of *Ryff's Psychological Well-Being Items In A Uk Birth Cohort Sample Of Women*. US National Library of Medicine National Institutes of Health : PMC
- Rosenberg, M. (1965). *Society And The Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press
- Rusdian, C. (2012). *The Relationship between Psychological well-being and Parent Involvement in Education of Intellectual Disability Children in Childhood (4-11 years old)*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Ryff, C.D. (1989). *Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. Journal of Personality and Social Psychology. USA
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). *The structure of Psychological Well-Being revisited*. Journal of Personality and Social Psychology. USA
- Santrock, J. W. (1998). *Adolescence*. Seventh Edition. New York: Mc Graw Hill
- Sarafino, E. P. (1994). *Health Psychology*. New York : John Wiley & Sons, Inc. Sarafino
- Smeltzer & Bare. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth Vol 2*. Jakarta : EGC
- Snyder, Kozier, Erb, & Berman. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses & Praktik (7 ed., Vol. I)*. Jakarta: EGC. Mardiyah
- Soemanto W. (1998). *Berpikir Positif Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Penyandang Disabilitas*. Psikologi Pendidikan. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Tentama, F. (2010). *Berpikir Positif dan Penerimaan Diri pada Remaja Penyandang Cacat Tubuh Akibat Kecelakaan*. Humanitas, 7 (1), 66-75

Timmreck, C.T. (2005). *Epidemiologi Suatu Pengantar Edisi 2*. Terjemahan oleh Munaya Fauziah, dkk. Jakarta : EGC

Wiyono, N. H. (1994). *Mobilitas Penduduk dan Revolusi Transportasi*, *Warta Demografi No. 3*. Lembaga Demografi UI : Jakarta