

Meningkatkan kebahagiaan lansia di panti wreda melalui psikoterapi positif dalam kelompok

Uun Zulfiana Universitas Muhammadiyah Malang¹

Abstrak Peningkatan jumlah lansia yang tinggal di Panti Wreda mencerminkan bahwa banyak lansia yang terlantar dan tidak terurus oleh keluarganya sehingga mengalami permasalahan emosional akibat dari perasaan kesendirian, kesepian dan tersisihkan dari keluarga yang dapat berpengaruh pada menurunnya kebahagiaan mereka. Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan kebahagiaan lansia di Panti Wreda melalui Psikoterapi Positif dalam Kelompok. Metode pengumpulan data menggunakan Authentic Happiness Scale untuk mengukur kebahagiaan lansia. Teknik yang digunakan dalam terapi ini adalah berbagi pengalaman, menuliskan surat dan jurnal harian kebersyukuran serta menikmati kehidupan. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah eksperimen dan melibatkan 20 peserta yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan random assignment. Hasil penelitian menggambarkan bahwa psikoterapi positif dalam kelompok dapat meningkatkan kebahagiaan lansia yang tinggal di Panti Wreda.

Kata kunci Kebahagiaan, kebersyukuran, psikoterapi positif dalam kelompok, lansia

Latar Belakang

Menjadi tua membuat individu mengalami ketakutan karena mereka percaya bahwa dengan bertambahnya usia maka mereka akan kehilangan fungsi fisik dan aspek yang menyenangkan dalam hidup (Snyder & Lopez, 2005). Pada masa ini, faktor lingkungan merupakan faktor yang cukup berpengaruh pada faktor psikis berupa ketegangan dan stres lansia.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan bahwa tahun 2009 jumlah penduduk lansia di Indonesia sebanyak 20 juta lebih orang dan jumlah ini diperkirakan terus meningkat yang akan membuat Indonesia dapat menduduki peringkat keempat dunia setelah negara China, India dan Amerika dalam hal jumlah kependudukan lanjut usia (www.bps.go.id).

Peningkatan jumlah lansia yang cukup signifikan menunjukkan bahwa Indonesia memiliki angka harapan hidup yang semakin membaik dari tahun ke tahun. Pertambahan

harapan hidup lansia tidak diimbangi dengan kesejahteraan psikis mereka. Tidak semua lansia tinggal dengan keluarga, banyak pula lansia yang tinggal terpisah dengan keluarga. Diantara para lansia yang terpisah dengan keluarga mereka tinggal di panti wreda.

Berdasarkan data yang diperoleh dari UPT Panti Sosial Tresna Werdha Pandaan, jumlah lansia yang terlantar mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2006, jumlah lansia yang tinggal di panti wreda tersebut mencapai 85 orang. Jumlah tersebut mengalami kenaikan setiap tahun sebanyak 3 % dari jumlah sebelumnya. Pada tahun 2013 jumlah lansia di Panti Wreda tersebut menjadi 107 orang dimana para lansia tersebut tidak memiliki anggota keluarga lagi dan bahkan diantara mereka ditemukan di jalanan. Fakta tersebut mencerminkan bahwa banyak lansia yang terlantar dan tidak terurus oleh keluarganya sehingga menjadikan lansia tersisihkan dari kehidupan sosial. Sejalan dengan itu, anggota keluarga dan masyarakat pun menganggap lansia tidak dapat berkegiatan dan produktif. Hal ini menyebabkan lansia menjadi orang yang kurang dihargai, tersisih dari kehidupan masyarakat dan tidak jarang menjadi orang yang terlantar (Suri, 2010).

¹ Korespondensi ditujukan kepada Uun Zulfiana

Masalah lansia yang tinggal di Panti Wreda adalah perasaan tidak berharga yang disebabkan oleh berkurangnya interaksi sosial, terutama dengan pihak keluarga, terpisah dengan keluarga, dan perasaan tidak berguna (*useless*). Perasaan tersisihkan dan tidak dihargai serta keinginan lansia untuk mencapai sesuatu yang kemudian tidak dapat dicapai membuat para lansia mengalami perasaan terisolasi. Dampak dari perasaan terisolasi yang dialami lansia adalah berkurangnya kebahagiaan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap penghuni panti wreda menunjukkan perlakuan keluarga terhadap lansia terutama yang tinggal di panti wreda tidak sesuai dengan dengan harapan mereka. Para lansia hidup terpisah dengan keluarga mereka bahkan mereka tidak pernah dikunjungi oleh keluarga. Hal tersebut membuat lansia di panti wreda mengalami permasalahan emosional. Permasalahan emosional yang dialami lansia tersebut merupakan akibat dari perasaan kesendirian, kesepian dan tersisihkan dari keluarga. Permasalahan emosional yang dialami lansia dapat berpengaruh pada menurunnya kebahagiaan mereka dalam menjalani kehidupan.

Terdapat dampak negatif pada kondisi psikis para lansia yang tinggal terpisah dengan keluarga. Beberapa dampak yang terjadi saat lansia terpisah dengan keluarga adalah perasaan kesepian, ditelantarkan bahkan depresi (Suri, 2010). Selain itu, terdapat dampak negatif yang lain, yaitu menurunnya kepuasan hidup dan kebahagiaan (Cid, Ferrés & Rossi, 2007). Kebahagiaan merupakan konsep subjektif dimana setiap individu memiliki tolak ukur yang berbeda mengenai kebahagiaan. Beberapa indikator yang mempengaruhi happiness yaitu, pengalaman yang menyenangkan, emosi positif, pendidikan, dan jenis kelamin (Diener, Lucas, Oishi, 2005).

Lansia yang memiliki pasangan hidup memiliki kebahagiaan yang lebih tinggi dari pada mereka yang tidak memiliki pasangan. Selain itu, kesehatan yang baik dan uang juga menjadi ukuran kebahagiaan pada lansia (Cid, Ferrés & Rossi, 2007). Kehidupan sosial dan social support yang baik juga membuat lansia merasa bahagia (Chyi & Mao, 2008, Nantham-ongkolchai, Tuntichaivanit, Munsawaengsub & Charupoonphol, 2009, Leggett, Davies, Hiskey, & Erskine, 2011 & Dubey, Bhasin, Gupta & Sharma, 2011).

Penelitian tentang kebahagiaan biasanya dihubungkan dengan kepuasan hidup.

Dalam penelitian tersebut diketahui bahwa faktor penting yang menyebabkan kebahagiaan adalah hubungan yang baik antara individu dengan keluarga dan lingkungan sekitar (Shaw, Krause, Chatters, Connel & Dayton, 2004; Markus, Ryff, Barnett & Palmersheim, 2004).

Membangun persepsi positif terhadap dukungan sosial dianggap cukup penting bagi lansia yang tinggal di panti wreda. Melihat hasil dari studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Pandaan (2013) menyatakan bahwa lansia yang hidup terpisah dari keluarga mengalami perasaan tersisihkan bahkan terbuang. Dimana hal tersebut dapat membuat lansia yang tinggal tersebut memiliki persepsi yang negatif terhadap keluarga dan dukungan sosial. Oleh karena itu, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan persepsi positif terhadap dukungan sosial di luar keluarga lansia, yaitu orang di sekitar lansia yang tinggal di panti wreda.

Persepsi positif terhadap dukungan sosial merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kebahagiaan individu. Kebahagiaan terjadi ketika hubungan dengan keluarga dan para sahabat dapat terjalin dengan baik serta persepsi yang baik tentang dukungan sosial (Coalman, 2007). Selain itu, membangun dukungan sosial merupakan salah satu bagian dari pendekatan psikoterapi positif.

Dampak kebahagiaan pada kehidupan individu adalah individu lebih enerjik, optimis, percaya diri dan lebih bahagia (Ariani, 2012). Oleh sebab itu, penelitian untuk meningkatkan kebahagiaan sangat penting melihat dampaknya yang begitu besar pada kehidupan. Individu yang memiliki kebahagiaan lebih memiliki ketahanan tubuh terhadap penyakit. Selain itu, individu yang tidak bahagia dalam menjalani hidup lebih rentan terhadap stress (Deeg & Zonneveld, 1989).

Menurunnya kebahagiaan pada lansia biasanya berdampak pada kesehatan fisik dan psikis lansia. Dampak psikis yang mungkin terjadi dengan menurunnya Kebahagiaan adalah depresi dan gangguan emosional (Snyder & Shane, 2002; Suri, 2010; Leggett, Davies, Hiskey & Erskine, 2011). Oleh karena itu, perlu diberikan intervensi untuk lansia yang mengalami penurunan kebahagiaan. Salah satu bentuk intervensi yang dapat digunakan adalah konseling dengan pendekatan psikoterapi positif.

Psikoterapi positif merupakan pendekatan psikoterapi yang dapat membangun kekuatan dan emosi positif klien. Pendekatan ini menitikberatkan pada keterlibatan individu dalam meningkatkan emosi, pikiran dan perilaku positif. Pendekatan ini juga meningkatkan makna hidup dalam rangka untuk meringankan masalah dan meningkatkan kebahagiaan (Rashid, 2008).

Psikoterapi positif dimungkinkan untuk diterapkan pada lansia yang memiliki kebahagiaan rendah. Tingkat kebahagiaan yang rendah pada lansia yang tinggal di panti wreda terjadi karena perasaan tersisihkan dan tidak dihargai serta kesendirian. Perasaan negatif tersebut lambat laun dapat menyebabkan lansia mengalami depresi. Oleh sebab itu, pendekatan psikoterapi positif perlu diberikan pada lansia yang memiliki kebahagiaan yang rendah untuk meminimalisir terjadinya depresi dan emosi negatif lainnya.

Penelitian dengan pendekatan psikoterapi positif dapat meningkatkan kebahagiaan, optimism dan keterbukaan individu (Ojanen, 2008; Salimian & Hosainian, 2012). Hal ini membuat peneliti tertarik dan yakin bahwa kebahagiaan pada lansia yang tinggal di panti wreda dapat ditingkatkan dengan psikoterapi positif. Penerapan psikoterapi positif tidak hanya dapat diaplikasikan pada individual tetapi juga kelompok (Seligman, Rashid & Parks, 2006).

Pada penelitian ini, beberapa individu yang memiliki permasalahan kebahagiaan rendah dan latar belakang kehidupan sosial yang sama yaitu, tidak memiliki keluarga dikumpulkan dalam satu kelompok. Selain permasalahan dan latar belakang sosial yang sama, peneliti mengambil salah satu kesamaan karakter anggota kelompok yaitu individu dengan gratitude rendah.

Terapi kelompok memfokuskan pada interaksi antar individu sehingga permasalahan dibahas secara bersama-sama (Kaplan, Saddock & Grebb, 1997). Psikoterapi kelompok merupakan bentuk psikoterapi di mana terapis memberikan intervensi pada sekelompok klien secara bersama-sama sebagai sebuah kelompok. Terapi kelompok dapat membantu memecahkan permasalahan emosional dan membangun kekuatan karakter (*character strength*).

Intervensi dengan pendekatan psikoterapi positif akan dilakukan dalam bentuk group. Hal tersebut dilakukan karena hubungan lansia yang tinggal di Panti Wreda dengan keluar-

ga jarang terjadi bahkan mungkin tidak terjadi. Pada lansia di Panti wreda, peran keluarga akan digantikan oleh teman-teman mereka yang tinggal di Panti Wreda. Oleh karena itu, pemberian intervensi dengan pendekatan positive psychotherapy dilakukan dalam kelompok dimana diantara anggota kelompok saling memberikan support.

Keunggulan dari pemberian intervensi dengan pendekatan kelompok adalah kelompok dapat menjadi agent of change dan adanya dukungan sosial. Kekuatan dukungan sosial yang berasal dari relasi dan keluarga merupakan salah satu proses psikologis yang dapat menjaga perilaku sehat dalam diri seseorang (Shaw, Krause, Chatters, Connel & Dayton, 2004).

Psikoterapi positif dalam kelompok akan difokuskan pada salah satu kekuatan karakter yang ada pada individu termasuk lansia. Salah satu kekuatan karakter yang akan menjadi fokus terapi ini adalah gratitude (rasa syukur). Rasa syukur diartikan sebagai rasa syukur dan menerima secara positif pengalaman yang dialami seseorang sehingga berdampak positif pada kehidupan sehari-hari (Kashdan, Uswatte, & Julian, 2006).

Terdapat penelitian yang dilakukan di Swiss dan USA dengan menghubungkan beberapa kekuatan karakter untuk meningkatkan kebahagiaan antara lain cinta, harapan, rasa ingin tahu dan semangat. Masing-masing dari keempat hal tersebut memiliki kontribusi dalam meningkatkan kebahagiaan. Namun, terdapat satu kekuatan karakter memiliki pengaruh yang sangat signifikan dalam upaya meningkatkan kebahagiaan, yaitu rasa syukur. Penelitian tersebut dilakukan pada subjek remaja dan dewasa (Peterson, Ruch, Beermann, Park & Seligman, 2007).

Rasa syukur muncul dari dalam diri individu dan tercermin dalam pola pikir dan perilaku individu sehari-hari. Berdasarkan survey yang dilakukan di Amerika, lebih dari 90% remaja dan orang dewasa yang mampu mengekspresikan rasa syukur membuat mereka merasa lebih senang dan puas dalam menjalani kehidupan (Gallup, 1999; Wood, Froh, & Geraghty, 2010).

Berdasarkan kajian, diketahui bahwa psikoterapi positif dalam kelompok dapat mengatasi permasalahan lansia dan meningkatkan emosi positif yaitu, kebahagiaan. Oleh karena itu, peneliti berasumsi bahwa psikoterapi positif dalam kelompok dengan meningkatkan kebersyukuran dan social support dapat meningkatkan kebahagiaan lansia di

Panti Wreda.

Tinjauan Pustaka

Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan salah satu konsep psikologi positif dan menjadi salah satu indikator dalam kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*). Kebahagiaan merupakan konsep subjektif dimana setiap individu memiliki tolak ukur yang berbeda tentang kebahagiaan. Kebahagiaan terdiri atas kepuasan akan masa lalu (*satisfaction about the past*), optimisme akan masa depan (*optimism about the future*), dan happiness masa kini (*happiness about the present*) (Seligman, 2002).

Salah satu indikator kebahagiaan antara lain adalah rasa syukur. Beberapa penelitian menyatakan bahwa individu yang merasa bersyukur terhadap kehidupannya dan menunjukkan rasa penghargaan memiliki kebahagiaan yang lebih tinggi (Larsen, 2008). Individu yang menunjukkan rasa syukur dan penghargaan memiliki tingkat Kebahagiaan yang lebih tinggi dari pada mereka yang tidak menunjukkan hal tersebut.

Beberapa penelitian menyatakan bahwa rasa syukur yang tinggi dapat meningkatkan kebahagiaan pada individu (Sheldon & Lyubomirsky, 2006; Watskin, Woodward, Staone & Kolts, 2003). Hasil penelitian tersebut juga dipertegas oleh Seligman dkk. (2005) yang melakukan penelitian pada subjek remaja dan dewasa dengan depresi ringan dan sedang. Hasil penelitian yang dilakukan mereka menyatakan bahwa salah satu indikator yang menyebabkan berkurangnya depresi dan meningkatkan kebahagiaan adalah individu dengan rasa syukur yang tinggi.

Bersyukur terhadap pengalaman hidup berdampak positif pada perilaku yang dimunculkan individu. Individu yang mampu bersyukur atas pengalaman hidupnya, baik pengalaman positif atau negatif lebih menunjukkan perilaku positif daripada mereka yang tidak melakukan hal tersebut (McCullough, Tsang & Emmons, 2004).

Seligman, Steen, Park dan Peterson (2005) membagi latihan untuk rasa syukur menjadi dua hal yaitu, "three good things," dengan menuliskan tiga kejadian positif sebagai jurnal harian setiap malam dan "the gratitude visit" dilakukan dengan menuliskan surat terhadap seseorang yang diinginkan dan membacanya

dengan keras. Teknik three good things mampu meningkatkan kebahagiaan jika dilakukan secara terus menerus selama satu bulan.

Hubungan baik antara keluarga dan lingkungan sekitar secara terus menerus akan menumbuhkan suatu dukungan. Namun bagi lansia yang tinggal di panti wreda, kemungkinan kecil bagi mereka untuk menjalin komunikasi dengan keluarga. Hal ini dikarenakan beberapa dari mereka tidak memiliki keluarga sehingga mereka tidak mendapatkan dukungan dari keluarga. Ketiadaan keluarga untuk memberikan dukungan sosial bagi lansia bisa digantikan dengan membangun orang di sekitar klien untuk saling memberikan dukungan sosial.

Intervensi positif merupakan teknik untuk meningkatkan kebahagiaan melalui tiga hal yaitu, pleasure, engagement, and meaning (Duckworth, Steen & Seligman, 2005). Pleasure dimaksudkan dengan emosi positive seperti kesenangan, kepuasan dan rasa syukur. Engagement diwujudkan dengan saling membantu, hubungan sosial yang baik dan melakukan sesuatu tanpa beban. Sedangkan meaning diartikan pada hubungan yang bermakna antar individu dengan keluarga, komunitas dan lingkungan sosial. Penggunaan psikoterapi positif untuk meningkatkan kebahagiaan adalah dengan mengoptimalkan salah satu hal positif yang ada pada individu tersebut seperti rasa syukur. Mengoptimalkan salah satu hal positif pada individu dapat meningkatkan kebahagiaan dan mengurangi simtom depresi.

Menurut Nanthamongkolchai, et.al. (2009) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi kebahagiaan pada lansia perempuan adalah self esteem, social support, hubungan dengan keluarga. Hasil penelitian ini sangat signifikan karena 91,4% responden penelitian yang terdiri dari lansia perempuan mengungkapkan tentang tiga faktor yang mempengaruhi kebahagiaan.

Psikoterapi positif dalam meningkatkan kebahagiaan

Psikoterapi positif merupakan pendekatan intervensi psikologi positif. Pendekatan ini dilakukan dengan cara berdiskusi dengan klien mengenai masalah yang dialami oleh klien. Selanjutnya dilakukan integrasi masalah atau pengalaman negatif dengan emosi dan kenangan positif (Rashid, 2008).

Salah satu asumsi dari psikoterapi positif adalah setiap individu memiliki kekuatan

dan kelemahan serta emosi positif dan negatif (Rashid, 2008 & Magyar Moe, 2009). Oleh karena itu, intervensi dapat dilakukan dengan memanfaatkan sisi positif klien untuk dieksplorasi dan dibangun sehingga memperoleh efek yang terapeutik. Pendekatan psikoterapi positif ini merupakan salah satu intervensi yang berbasis psikologi positif dimana intervensi ini dilakukan dengan mengembangkan sisi positif individu.

Validitas psikoterapi positif telah dilakukan pengujian pada beberapa penelitian. Salah satu dari penelitian yang dilakukan terhadap kelompok mahasiswa dengan tingkat depresi ringan yang diberikan psikoterapi positif. Hasil dari penelitian tersebut adalah terdapat penurunan tingkat depresi dan peningkatan kepuasan hidup (Seligman, Rashid & Parks, 2006).

Efektifitas psikoterapi positif dalam menurunkan tingkat depresi memunculkan asumsi bahwa pendekatan ini diyakini dapat meningkatkan kebahagiaan individu (Schueller, 2012). Selain itu, asumsi tersebut juga didasarkan pada 51 studi empiris psikoterapi positif yang mampu meningkatkan kesejahteraan individu. Penelitian tentang positive psychotherapy banyak dikaitkan dengan peningkatan kebahagiaan dan penurunan tingkat depresi (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005).

Psikoterapi positif tidak hanya dapat dilakukan secara individual tetapi juga berkelompok. Terapi kelompok merupakan terapi yang berbentuk konseling dimana beberapa jumlah orang berkumpul dan dibimbing terapis. Mereka dilatih untuk membantu diri mereka dan melibatkan satu sama lain (Park, Peterson & Seligman, 2009).

Beberapa karakteristik group therapy antara lain, individu dalam kelompok bebas berinteraksi dengan anggota kelompok lain, individu dalam kelompok saling memberikan dukungan, saling merawat karena iklim kepercayaan dalam kelompok (Adyatman, 2011) dan memiliki efek terapeutik (Yalom & Leszcz, 2005).

Psikoterapi positif dalam kelompok digunakan dengan subjek mahasiswa yang melaporkan mengalami depresi ringan sampai sedang. Kemudian para subjek dikelompokkan dalam satu group dan diberikan positive psychotherapy. Hasil yang diperoleh dari para subjek terjadi penurunan gejala depresi dan peningkatan kepuasan hidup secara signifikan serta meningkatnya kebahagiaan (Seligman et.al., 2006). Selain itu, psikoterapi positif

dalam kelompok telah dilakukan pada beberapa subjek dengan depresi berat. Mereka yang mendapatkan psikoterapi positif dalam kelompok menunjukkan penurunan lebih besar pada gejala depresi dibanding dengan subjek dalam kelompok pengobatan medis anti depresant (Seligman et. al, 2006).

Penerapan psikoterapi positif dalam kelompok juga dilakukan pada enam belas subjek dengan skizoprenia. Pemberian intervensi dilakukan selama tiga bulan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, harapan, savor dan harga diri. Hasil yang diperoleh dari psikoterapi positif dalam kelompok dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, harapan, savor dan harga diri, pemulihan psikologis dan gejala kejiwaan (Meyer, Johnson, Parks, Iwanski & Penn, 2012). Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah psikoterapi positif dalam kelompok dapat meningkatkan kebahagiaan pada lansia.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan desain between subject-design. Pada desain ini terdapat dua kelompok penelitian, yaitu kelompok eksperimen (yang diberi perlakuan) dan kelompok kontrol (yang tidak diberi perlakuan) (MacLin & Solso, 2010). Desain eksperimen dalam penelitian ini berupa pemberian intervensi terencana atau treatment dalam situasi tertentu dengan tujuan untuk mencapai perubahan (Mutrofin, 2006). Pada penelitian ini, dilakukan seleksi subjek dan dilanjutkan pengukuran sebelum diberikan perlakuan (pre-test) untuk mengetahui keadaan awal (skor kebahagiaan) subjek.

Subjek Penelitian

Pengambilan sample dengan cara *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini melibatkan 20 lansia yang memiliki kebahagiaan rendah atau dibawah rata-rata. Keseluruhan individu akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu, kelompok eksperimen (kelompok yang diberi perlakuan) dan kelompok kontrol (kelompok yang tidak diberikan perlakuan) dimana setiap kelompok terdapat 10 subjek. Pada penelitian yang akan dilakukan, peneliti menetapkan masing-masing 10 subjek dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Cara pem-

bagian subjek menjadi dua kelompok adalah dengan cara random assignment dimana setiap subjek memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi kelompok eksperimen. Pada kelompok eksperimen terdiri dari 4 subjek laki-laki dan 6 perempuan dengan rata-rata usia 66 tahun.

Peneliti menetapkan beberapa kriteria subjek penelitian pada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen yaitu, subjek penelitian memiliki skor kebahagiaan dibawah rata-rata (43 - 62) yang didapatkan dari Authentic Happiness Scale, memiliki skor gratitude rendah (< 35) berdasarkan The Gratitude Questionnaire Six-Item Form (GQ-6), anggota Panti wreda, berusia antara 60 sampai 75 tahun dimana para subjek mampu beraktifitas sosial, tidak mengalami cacat mental atau gangguan dan tidak tuli serta dapat berkomunikasi verbal dengan baik berdasarkan pada catatan medis di Panti Wreda.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebahagiaan adalah hasil adaptasi dari Authentic Happiness Scale (AHS). Instrumen ini terdiri dari 24 pernyataan item yang mewakili indikator kebahagiaankepuasan masa lalu, masa sekarang, dan masa depan (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005).

Pada skala tersebut, masing-masing item terdapat jawaban A sebagai skor 1, B=2, C=3, D=4, E=5. Jumlah nilai dihitung dengan cara menjumlahkan seluruh nilai yang diperoleh untuk masing-masing kategori (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005). Secara umum, skor terendah akan berjumlah 24 sesuai dengan item pada skala dan skor tertinggi adalah 120. Reliabilitas Authentic Happiness Scale adalah .90 dan 0.80 saat dilakukan tes ulang.. Sedangkan validitasnya adalah .90 (Peterson, et. al, 2007).

Persepsi lansia terhadap dukungan sosial diukur dengan Social Support Appraisal Scale (SSA) (Fischer, 2007). Skala ini terdiri dari 23 pernyataan. Skala ini berfungsi untuk mengetahui dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis subjek penelitian. Cara skoring SSA adalah dengan menjumlahkan total nilai yang diperoleh dari setiap kategori. Sedangkan penilaian pada item 3, 10, 13, 21 dan 22 dengan mengitung balik skor yang ada pada skala tersebut kemudian dijumlahkan dengan total nilai item yang lainnya. SSA memiliki validitas yang sangat baik untuk mengukur du-

kungan sosial. Validitas SSA telah teruji secara kongruen, prediktif, kelompok dan validitas konstruk (Edwards, Rose, Edwards & Singer, 2006). Reliabilitas konsistensi internal sangat baik yakni antara .81 sampai .90 dengan alpha coefficients.

Selain kedua skala diatas. peneliti menggunakan The Gratitude Questionnaire-Six-Item Form (GQ-6) untuk mengukur rasa syukur. Kuesioner ini terdiri dari 6 item untuk memperoleh data tentang rasa syukur subjek dalam menjalani kehidupan sehari-hari (McCullough, & Emmons Tsang, 2001). Penilaian semua item adalah dengan menjumlahkan skor yang ada kecuali pada item 3 dan 6 yakni dengan menghitung skor terbalik. GQ-6 memiliki reliabilitas internal yang sangat baik yaitu antara .76 sampai .84. Validitasnya adalah .21 sampai .29 (McCullough, Emmons, & Tsang, 2001).

Prosedur Penelitian

Tujuan dari pemberian psikoterapi positif dalam kelompok pada lansia yang tinggal di Panti Wreda adalah untuk meningkatkan happiness dengan meningkatkan gratitude dan menumbuhkan social support diantara anggota kelompok. Pada kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan berupa psikoterapi positif dalam kelompok.

Pada penelitian ini, peneliti mengkombinasikan beberapa teknik yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya untuk mendapatkan hasil yang optimal. Peneliti menetapkan 8 sesi terapi selama 30 hari untuk meningkatkan kebahagiaan lansia di panti wreda. Setiap sesi terapi dilaksanakan selama 75 sampai 120 menit. Penetapan teknik dan waktu dalam modul disesuaikan dengan hasil uji coba yang telah dilakukan oleh peneliti.

Penerapan psikoterapi positif dalam kelompok dilakukan dua tahap dengan subjek yang berbeda. Pada tahap pertama yaitu, tahap try out dilakukan pada 3 orang subjek. Dan pada tahap kedua dilakukan pada 10 subjek. Penerapan terapi menjadi dua tahap dilakukan dengan tujuan pengamatan dan perbaikan modul yang akan diterapkan pada tahap kedua. Selain itu, untuk melihat pemahaman subjek mengenai proses terapi.

Berdasarkan revisi dari pengujian modul, maka dilakukan perbaikan yang kemudian diaplikasikan pada tahap pengujian kepraktisan modul pada tahap kedua. Revisi yang dilakukan berdasarkan hasil tahap pertama adalah

penambahan dan pengurangan waktu pada setiap sesi terapi. Sedangkan teknik dan proses terapi pada modul tidak mengalami perubahan.

Pada tahap penelitian, psikoterapi positif melibatkan sepuluh orang yang tergabung menjadi satu kelompok dengan subjek yang berbeda pada siklus pertama namun memiliki karakteristik yang sama. Selain itu, sepuluh orang yang lain digabungkan pada kelompok kontrol yang akan diberikan psikoedukasi tanpa penerapan modul psikoterapi positif. Pengujian kepraktisan modul psikoterapi positif dalam kelompok pada kelompok eksperimen diterapkan pada 8 sesi (termasuk post-test) dimana setiap sesi dilakukan penulisan data lalu reduksi dan analisis.

Sebelum proses terapi dilakukan, peneliti melakukan screening untuk mendapatkan subjek sesuai dengan syarat yang telah ditentukan. Screening tahap pertama dilakukan dengan menggunakan AHS untuk menentukan tingkat kebahagiaan subjek. Kemudian subjek yang memiliki tingkat kebahagiaan dibawah rata-rata diberikan skala GQ-6 dan SSA untuk mengukur tingkat kebersyukuran dan persepsi tentang dukungan sosial.

Peneliti menetapkan 20 subjek yang memiliki tingkat kebahagiaan dibawah rata-rata dan taraf kebersyukuran rendah. Kemudian dilakukan pembagian 20 subjek menjadi dua kelompok yaitu, kontrol dan eksperimen dimana setiap kelompok terdiri dari 10 orang. Cara pembagian subjek adalah dengan random assignment dengan tujuan setiap peserta memiliki hak yang sama untuk menjadi peserta pada kelompok eksperimen dan mendapatkan terapi. Setelah terbentuk dua kelompok, peneliti memberikan psikoedukasi pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diberikan psikoterapi positif dalam kelompok selama 30 hari.

Pada siklus ini peneliti menerapkan modul psikoterapi positif dalam kelompok pada lansia di Panti Wreda sesuai dengan hasil perbaikan di tahap satu, yaitu Pengujian modul psikoterapi positif dalam kelompok. Modul yang telah diperbaiki dari tahap satu kemudian diterapkan kembali pada tahap dua untuk melihat pengaruhnya terhadap peningkatan kebahagiaan.

Pada siklus ini peneliti menerapkan modul psikoterapi positif dalam kelompok sebagai berikut; (a) sesi pertama dilakukan anamnesa dan kontrak terapi, peserta dijelaskan mengenai tujuan terapi dan terapis memandu peserta untuk berdiskusi tentang aturan dalam kelompok,

(b) Writing a Gratitude Letter dan Keep a Gratitude Journal, peserta diajak untuk menuliskan surat ungkapan terima kasih yang belum tersampaikan dan jurnal harian rasa syukur selama 30 hari, (c) Checking a gratitude journal dan Sharing hasil identifikasi gratitude, peserta berbagi pengalaman bersyukur dan meningkatkan dukungan sosial selama empat sesi, (d) savoring, peserta diajak untuk berpikir positif dan menikmati apa yang telah dimiliki untuk meningkatkan kebahagiaan (e) terminasi, penghentian proses terapi.

Pada sesi pertama, terapis menjelaskan hak dan kewajiban peserta serta dilakukan anamnesa dengan waktu 10 menit. Kemudian peserta diminta untuk menuliskan hal dan pengalaman positif yang kemudian didiskusikan bersama-sama dengan anggota kelompok lainnya.

Pada sesi kedua, terapis mengajak anggota kelompok untuk menuliskan gratitude letter kepada siapapun sebagai ungkapan terima kasih yang belum tersampaikan. Kemudian dilakukan diskusi tentang apa yang mereka tuliskan. Selain itu, terapis menjelaskan tentang gratitude journal yang akan dituliskan oleh anggota kelompok setiap hari selama 30 hari. Selain itu, terapis mengajak anggota kelompok untuk saling memberikan dukungan dan mengingatkan akan gratitude journal. Pada minggu pertama, terapis melakukan pendampingan dalam menuliskan gratitude journal dan membangun dukungan antar anggota kelompok. Estimasi waktu yang dibutuhkan adalah 120 menit.

Sesi ketiga dan keempat dilakukan pengecekan gratitude journal untuk menghindari terjadinya demoralisasi dengan estimasi waktu yang dibutuhkan adalah 75 menit. Sesi ini dilakukan satu minggu pasca sesi pertama diakhiri. Terapis melakukan evaluasi gratitude journal dan meminta anggota kelompok untuk melanjutkan penulisan gratitude journal hingga hari ketiga puluh. Evaluasi dan pemberian motivasi untuk menuliskan gratitude journal dilakukan 3 hari sekali pada minggu kedua dan selanjutnya seminggu sekali di minggu ketiga hingga hari ke tiga puluh.

Sesi kelima terapis mengajak anggota kelompok untuk berpikir positif dan menikmati apa yang telah dimiliki (savor) dengan waktu 75 menit. Pada sesi keenam, terapis bersama-sama dengan anggota kelompok mengevaluasi gratitude journal yang telah dituliskan setiap hari. Pada sesi terakhir adalah terminasi atau penghentian perlakuan. Setelah seluruh per-

lakuan selesai diberikan, peneliti melakukan pengukuran kembali (post-test). Pemberian post test juga dilakukan pada kelompok kontrol. Tahap terakhir adalah follow up yang dilakukan satu bulan pasca terapi dihentikan (Seligman, et.al, 2005).

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif dengan teknik analisa uji beda non parametrik Mann - Withney U dan Wilcoxon pada pre-test dan post test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol serta post test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Maclin & Solso, 2010). Skala yang digunakan dalam pre dan post test adalah Authentic Happiness Scale. Data kuantitatif dianalisis dengan bantuan Program SPSS v.16.

Hasil Penelitian

Hasil dari proses terapi yang telah dilakukan adalah perbandingan hasil pre test dan post test antara kelompok eksperimen dan kontrol digunakan untuk mengetahui pengaruh psikoterapi positif dalam kelompok pada kebahagiaan lansia di Panti Wreda. Pada baseline skor kebahagiaan antara kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori yang sama-sama rendah. Setelah dilakukan intervensi pada kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan skor kebahagiaan dari kategori rendah menjadi kategori sedang dialami oleh 5 subjek dan 5 subjek lainnya meningkat menjadi kategori tinggi. Berbeda hasil post test pada kelompok kontrol menunjukkan kondisi yang sebaliknya, yaitu mengalami penurunan skor antara 1 sampai 7 poin dari baseline (pre test).

Analisis juga dilakukan pada setiap kelompok untuk mengetahui perbedaan hasil pre test dan post testnya dengan menggunakan Mann-Whitney test. Hasil analisis dari kelompok eksperimen didapatkan $z = -2.803$ asymp sig = 0.05 = 0.05, menggambarkan adanya perbedaan signifikan kebahagiaan pada kelompok eksperimen antara sebelum intervensi dengan sesudah intervensi. Hal ini bermakna bahwa intervensi yang dilakukan pada kelompok kontrol dapat meningkatkan kebahagiaan subjek. Namun demikian, pada kelompok kontrol tidak menunjukkan adanya perubahan kebahagiaan ditunjukkan dengan $z = .647$ asymp sig = .518

> 0.05, artinya tidak ada perbedaan kebahagiaan pada pre dan post test.

Selain itu peneliti juga melakukan analisis untuk membandingkan kebahagiaan antar post test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengetahui perbedaan tingkat kebahagiaannya. Hasil analisis didapatkan $z = -3.747$ exact sig .000 < 0.05, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen setelah post test menunjukkan kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Pembahasan

Hasil yang diperoleh dari penerapan Psikoterapi positif dalam kelompok dengan meningkatkan rasa syukur dapat meningkatkan kebahagiaan lansia yang tinggal di Panti Wreda. Pada kelompok eksperimen, terdapat perubahan yang signifikan pada skor kebahagiaan dan kebersyukuran yaitu dari kategori rendah menjadi tinggi. Perubahan juga terjadi dari persepsi negatif terhadap dukungan sosial menjadi positif. Terjadinya perubahan kelompok eksperimen yang lebih cepat dan signifikan dibandingkan pada kelompok kontrol dikarenakan adanya proses terapi sehingga berdampak pada bertambahnya pengetahuan peserta. Dengan bertambahnya pengetahuan dapat meningkatkan kesadaran seseorang dan berpotensi untuk mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari (Brotto, 2000; Lukens & McFarlane, 2004). Oleh sebab itu, kelompok eksperimen mengalami perubahan yang signifikan dan lebih cepat daripada kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan.

Peningkatan kebahagiaan yang terjadi pada lansia merupakan salah satu manfaat dari psikoterapi positif yang didesain untuk meningkatkan kebahagiaan (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2006). Peningkatan kebahagiaan lansia di Panti Wreda melalui psikoterapi positif dalam kelompok dipengaruhi oleh teknik yang digunakan yaitu, mengoptimalkan salah satu kekuatan karakter individu berupa gratitude. Penggunaan gratitude dalam psikoterapi positif menjadi salah satu komponen yang mempunyai kontribusi secara langsung terhadap kepuasan hidup dan kebahagiaan (Park, Peterson & Seligman, 2006).

Peserta mampu mengungkapkan rasa terima kasih kepada orang-orang yang telah

melakukan kebaikan dengan menuliskan surat kebersyukuran. Selain itu, peserta mampu membacakan dan berbagi kebersyukuran dengan peserta lain dalam kelompok sehingga muncul sikap keterbukaan. Peserta juga mendapatkan masukan dan inspirasi tentang hal positif dari dirinya yang berasal dari identifikasi kebersyukuran dalam kelompok. Kelompok menjadi bagian dari identifikasi individu tentang kebersyukuran sehingga individu lebih mampu bersyukur terhadap apa yang ada dari dirinya.

Selain menuliskan surat kebersyukuran, peserta juga menuliskan jurnal harian (diary) dan dapat mengungkapkan apa yang terjadi pada dirinya. Penulisan jurnal harian tentang kebersyukuran berkelanjutan selama satu bulan pun dapat meningkatkan keterbukaan pemikiran tentang hal-hal yang dapat disyukuri dalam kehidupan. Keterbukaan pemikiran yang dituliskan dalam jurnal harian dapat bermanfaat bagi kesehatan psikologis (Park & Blumberg, 2002) dan meningkatkan emosi positif (Baikie & Wilhelm, 2005). Penulisan jurnal harian kebersyukuran berdampak pada meningkatnya tingkat kebersyukuran pada lansia di panti wreda pasca terapi dilakukan. Hal tersebut merupakan salah satu bentuk peningkatan emosi positif adalah meningkatnya kebersyukuran yang berkontribusi positif terhadap meningkatnya kebahagiaan lansia setelah proses terapi dilakukan.

Penulisan surat dan jurnal harian tentang kebersyukuran pun ditunjang dengan proses psikoterapi positif yang dilakukan dalam kelompok. Pertemuan dalam kelompok ini untuk mengidentifikasi, berbagi kebersyukuran dan diskusi antara peserta. Dengan adanya kebersamaan dalam kelompok peserta dapat belajar secara langsung untuk melakukan interaksi dengan peserta lain. Selain itu, peserta juga belajar untuk menumbuhkan kepercayaan dan kesadaran akan saling membutuhkan antar peserta dalam kelompok sehingga terbentuk keterbukaan dan perasaan aman serta persepsi yang positif terhadap orang lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa dengan bertambahnya usia dan adanya kebersamaan maka penerimaan diri dan persepsi baik pada lingkungan akan semakin meningkat (Carr, 1997).

Faktor kesamaan latar belakang budaya dan sosial ekonomi pada peserta terapi merupakan salah hal yang membuat setiap peserta lebih mudah berinteraksi dan diskusi sehingga tercipta kohesifitas dan iklim saling mendu-

kung yang baik dalam kelompok (Baron & Byrne, 1997; Peterson & Seligman, 2006; Shimai, Otake, Park, Peterson & Seligman, 2006). Dengan latar belakang yang sama, peserta dalam kelompok lebih cepat berinteraksi satu sama lain. Dalam kelompok tercipta komunikasi dan interaksi yang instensif dan berkesinambungan pasca sesi terapi.

Kemampuan berinteraksi, keterbukaan dan kepercayaan peserta dalam kelompok menumbuhkan persepsi positif tentang dukungan sosial. Perubahan persepsi negatif menjadi positif tentang dukungan sosial pada lansia merupakan salah satu indikasi keberhasilan Psikoterapi Positif dalam Kelompok. Persepsi positif terhadap lingkungan merupakan bagian dari meningkatnya kebahagiaan individu (Peterson, Ruch, Beermann, Park & Seligman, 2007).

Menuliskan surat kebersyukuran dan jurnal harian serta berdiskusi bersama-sama dalam kelompok tidak hanya dapat membangun persepsi positif tetapi juga meningkatkan savor (kemampuan lansia dalam menikmati kehidupan). Salah satu sesi dalam psikoterapi positif dalam kelompok adalah mengajak lansia berdiskusi tentang cara menikmati kehidupan. Peserta terapi menikmati kehidupan mereka dengan mensyukuri kesehatan, kemampuan untuk beribadah, usia dan kebersamaan mereka dengan anggota Panti Wreda yang lain.

Kebanyakan peserta memandang masa lalu mereka sebagai pembelajaran dan mensyukurinya tanpa menyalahkan apapun dan siapapun. Mereka memandang masa sekarang dan depan mereka adalah menikmati kehidupan dan berbagi dengan warga Panti Wreda. Hal yang disebutkan diatas merupakan hasil dari proses pemberian psikoterapi positif dalam kelompok dimana terjadi peningkatan gratitude, persepsi positif tentang dukungan sosial dan meningkatnya savor yang merupakan indikasi dari tercapainya kebahagiaan individu. (Peterson, Ruch, Beermann, Park & Seligman, 2007).

Kelompok kontrol mengalami perubahan skor kebahagiaan, dan kebersyukuran serta persepsi terhadap dukungan sosial antara pre test dan post test. Namun perubahan yang terjadi pada kelompok kontrol tidak signifikan. Perubahan hanya terlihat dari kenaikan dan penurunan rata-rata skor sehingga tidak berdampak pada perubahan kategori, yaitu skor kebahagiaan dan kebersyukuran serta persepsi dukungan sosial berada pada kategori rendah.

Implementasi dan Rekomendasi

Implementasi

Pada penelitian ini, peneliti berusaha untuk mengembangkan dan mengaplikasikan salah satu modul pendekatan dari psikoterapi, yaitu psikoterapi positif dalam kelompok. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu psikologi khususnya psikoterapi untuk meningkatkan kebahagiaan lansia.

Rekomendasi

Kebanyakan dari lansia yang memiliki happiness rendah disebabkan oleh tingkat kebersyukuran mereka yang rendah dan persepsi tentang dukungan sosial yang kurang baik. Jika permasalahan tersebut tidak ditangani secara serius akan berdampak pada menurunnya kebahagiaan dan semakin pesimis dalam menghadapi kehidupan. Oleh sebab itu, diperlukan pelatihan untuk meningkatkan kebersyukuran. Pelatihan tersebut merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kebersyukuran agar individu memiliki kebahagiaan yang baik. Selain itu, diperlukan dukungan sosial dari pihak-pihak disekitar lansia dengan kebahagiaan rendah sebagai pengganti peran keluarga mereka.

Penelitian yang telah dilakukan tidak lepas dari beberapa hambatan dimana hambatan tersebut dapat mempengaruhi hasil terapi. Hambatan yang dialami peneliti antara lain; kesediaan dan kesiapan peserta untuk meluangkan waktu dalam proses terapi berbeda-beda, salah seorang peserta datang terlambat sehingga yang lain mengeluh karena menunggu terlalu lama. Selain itu, faktor motivasi untuk mengikuti kegiatan juga perlu dipertimbangkan. Beberapa hambatan diatas selayaknya menjadi pertimbangan bagi penelitian yang akan datang untuk menghindari kesalahan.

Simpulan

Psikoterapi positif dalam kelompok dengan meningkatkan rasa syukur dapat meningkatkan kebahagiaan lansia yang tinggal di Pantj Wreda. Hasil tersebut terlihat dari meningkatnya rasa syukur, emosi positif terhadap masa lalu, masa sekarang dan masa depan.

Daftar Pustaka

- Adyatman, P. (2011). *Pengaruh group positive psychotherapy terhadap psychological well-being mahasiswa*. Tesis. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ariani, M. A. (2012). *Storytelling untuk meningkatkan happiness*. Digilib UMM.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (1997). *Sosial psychology* (8th ed). MA: Allyn & Bacon.
- Baikie, K. A. & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*. 11, 338-346.
- Brotto, E. A. (2000). *A psychoeducational intervention for sexual dysfunction in women with gynecologic cancer*. University of British Columbia.
- Carr, S. D. (1997). The fulfillment of career dreams at midlife: does it matter for women's mental health? *Health and Social Behavior*. 38, 331-334.
- Chyi, H. & Mao, S. (2008). The determinants of happiness of china's elderly population. *Journal of Happiness Studies*, 13 (1), 167-185.
- Cid, A., Ferrés, D & Rossi, M. (2007). *Testing happiness hypothesis among the elderly*. Working paper and publication. Universidad de Montevideo.
- Coalman, M. (2007). Positive psychology: a new ways to support wellness in older adults?. *Journal of active aging*. 6 (4), 51 -55.
- Deeg, D. J. H & Zonneveld, R. J. V (1989). *Does happiness lengthen life? The prediction of longevity in the elderly*. Universitaire Pers Rotterdam. Netherlands.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (2nd ed.), New York, NY: Oxford University Press.
- Dubey, A., Bhasin, S., Gupta, N. & Sharma, N. (2011). A Study of Elderly Living in Old Age Home and Within Family Set-up in Jammu. *Journal of Study Home Community Science*.5 (2), 93-99.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*. 1, 629-651.
- Edwards, A.P., Rose, L. M., Edwards, C. & Singer, L. M (2006). *An Investigation of the relationships among implicit personal theories of communication, social support and loneliness*. *Human Communication*. 11(4), 437 - 454.
- Fischer, J. (2007). *Measures for clinical practice and research, a sourcebook; fourth edition*. Vol. 2. Oxford University Press.

- Fujita, F. & Diener (2005). Life satisfaction set-point: Stability and change. *Journal of Personality and Social Psychology*. 88, 158-64.
- Gallup (1999). *Survey results on "gratitude", adults and teenagers*. Emerging Trends. 20 (9), 4 – 5.
- Kaplan, I., Sadock, B. & Grebb, J. (1997). *Synopsis Psikiatri*. Jakarta: Binarupa akasara.
- Kashdan, T.B., Uswatte, G. & Julian, T. (2006). *Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam War veterans*. Behaviour Research and Therapy. 44, 177 – 199.
- Larsen, J.T & McKibban, A. R. (2008). *Is happiness having what you want, wanting what you have, or both?* Psychological Science. 19 (4), 371-377.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C. & DiMatteo, M. R. (2006). *What are the differences between happiness and self-esteem*. Social Indicator Research, 78. 363 – 404.
- Leggett, S. J. E., Davies, S., Hiskey, S. & Erskine, J. A. K. (2011). The Psychological Effects of Considering a Move into Residential Care: An Age-Related Study. *Journal of Housing For the Elderly*. 25 (1). 31- 49.
- Lukens, E. P. & McFarlane, W. R. (2004). *Psychoeducation as evidence-based practice: considerations for practice, research, and policy*. Brief Treatment and Crisis Intervention. 4 (1), 205-225.
- MacLin, M. K. & Solso, R. L. (2010). *Experimental psychology A case approach*. Pearson Education, Limited. North America.
- Magyar-Moe, J. L. (2009). *Terapist guide to positive psychological interventions*. Academic Press. Elsevier.
- Markus, H. R., Ryff, C. D., Barnett, K.I. & Palmerheim, K. A. (2004). *How healthy are we? A national study of well-being at midlife*. University of Chicago Press.
- McCullough, Emmons & Tsang. (2001). *The gratitude questionnaire-six item form (GQ-6)*
- McCullough, M. E., Tsang, J. & Emmons, R.A. (2004). gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*. 86, (2), 295-309.
- Meyer, P. S., Johnson, D. P., Parks, A., Iwanski, C. & Penn, D. L. (2012). Positive living: A pilot study of group positive psychotherapy for people with schizophrenia. *The Journal of Positive Psychology*. 1, 1 – 10.
- Mutrofin, S.H. (2006). *Pengantar metode riset evaluasi*. LaksBang Press Indo. Yogyakarta.
- Nanthamongkolchai, S., Tuntichavanit, C., Munsawaengsub, C. & Charupoonphol, P., (2009). Factors influencing life happiness among elderly female in rayong province, Thailand. *Journal of Medical Association Thailand*. 92 (7). 8 – 12.
- Ojanen, M. (2008). Can We Raise the Level of Happiness? *Journal of Disciplines in the Humanities and Social Sciences*. 3, 41-58.
- Park, C. L. & Blumberg, C. J. (2002) *Disclosing trauma through writing: testing the meaning-making hypothesis*. Cognitive Therapy and Research. 26, 597- 616.
- Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. (2006). Strength of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 23 (5), 603 – 619.
- Peterson, C. Ruch, W., Beermann, U. Park, N & Seligman, M. E. P. (2007). Strength of character, orientation to happiness and life satisfaction. *The journal of positive psychology*. 2 (3), 149 – 156.
- Rashid, T. (2008) *Positive psychotherapy*. In Lopez SJ (ed.) *Positive Psychology: Exploring the best in people*. Vol.4. Westport, C.T. Praeger Pub.
- Salimian, M. A. & Hosainian, R. (2012). The effects of optimism and openness to experience on employees' happiness. *Journal of Basic and Applied Science Research*. 2(11), 10876-10882.
- Schueller, S. M. (2012). Personality fit and positive interventions: extraverted and introverted individuals benefit from different happiness increasing strategies. *Journal of Psychology*. 3 (12A), 1166-1173.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). *Positive psychology progress: Empirical validation of interventions*. *American Psychologist*. 60, 410 - 421.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). *Positive psychotherapy*. *American Psychologist*. 61, 774 -788.
- Shaw, B.A., Krause, N., Chatters, L.M, Connel, C.M., & Dayton, B.I. (2004). Emotional support from parents early in life, aging, and health. *Journal Psychology and Aging*. 19 (1), 4 -12.
- Sheldon, K.M. & Lyubomirsky, S (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology*. 1, 73 – 82.
- Shimai, S., Otake, K., Park, N. Peterson, C. & Seligman, M. (2006). Convergen of character strengths in America and Japanese young adults. *Journal of Happiness Studies*. 7, 311 – 322.
- Snyder, S. R & Lopez, S. J. (2005). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Sugiyono (2010). *Metode penelitian pendidikan*. Alfabeta. Bandung.

- Suri, R. 2010. Working with the elderly: An existential humanistic approach. *Journal of Humanistic Psychology*. 50(2), 175 – 186.
- Toepfer, S. (2008). *Study: Want to be Happier? Be More Grateful!*. Science daily. Press release on November 28, 2008.
- Watskins, P.C., Woodward, K., Stone, T. & Kolts, R.L (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality Journal*, 31, 431 -452.
- Wood, A. M., Froh, J.J & Geraghty, A.W.A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review*. 30, 890-905
- www.bps.go.id/publication. Diakses pada tanggal 27 November 2013 pukul 17.54.
- Yalom, I. D. & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy 5th*. Basic Book. New York.