

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kebahagiaan

1. Definisi Kebahagiaan

Menurut Martin Seligman, kebahagiaan dalam konteks model PERMA mencakup lima elemen penting: Emosi Positif, Keterlibatan, Hubungan Sosial, Makna Hidup, dan Pencapaian.²⁹ Seligman berpendapat bahwa kebahagiaan sejati tidak hanya berasal dari merasakan emosi positif, tetapi juga dari keterlibatan dalam aktivitas yang memberi rasa puas, memiliki hubungan sosial yang sehat, merasakan hidup yang memiliki makna, serta mencapai tujuan atau pencapaian pribadi. Setiap elemen ini saling berhubungan dan berkontribusi pada kesejahteraan psikologis yang mendalam, di mana kebahagiaan tercapai melalui pengembangan dan pengalaman kelima elemen tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kebahagiaan menurut Seligman lebih holistik dan mencakup berbagai aspek kehidupan yang lebih luas daripada sekadar perasaan bahagia sementara.³⁰

Disisi lain, kebahagiaan merupakan konsep yang telah didefinisikan secara beragam oleh para ahli. Aristoteles, melalui konsep eudaimonia, mendefinisikan kebahagiaan sebagai pencapaian hidup yang memiliki makna dan berlandaskan moralitas..³¹ Menurutnya, kebahagiaan sejati tidak hanya tentang perasaan senang sesaat, tetapi lebih pada pengembangan potensi diri,

²⁹ S. Virlia, J. C. Widhigdo, and K. D Rahmawati, *Buku Ajar Psikologi Positif* (Universitas Ciputra, 2025).

³⁰ S. Virlia, J. C. Widhigdo, and K. D Rahmawati, *Buku Ajar Psikologi Positif* (Universitas Ciputra, 2025).

³¹ M Nur Ghufon, *Psikologi Kebahagiaan* (Bitread Publishing, 2020).

kebijakan, dan kontribusi kepada masyarakat. Konsep ini menekankan bahwa kebahagiaan adalah proses panjang yang melibatkan pertumbuhan pribadi dan pencapaian tujuan hidup.

Menurut Mihaly Csikszentmihalyi, kebahagiaan dijelaskan melalui teori *flow*, yaitu kondisi ketika individu sepenuhnya terfokus dan terlibat dalam suatu aktivitas yang menantang namun sejalan dengan kemampuan mereka.³² Dalam keadaan *flow*, individu merasakan kepuasan mendalam karena kehilangan kesadaran akan waktu dan diri sendiri. Kebahagiaan menurut Csikszentmihalyi, tidak hanya berasal dari hasil akhir tetapi juga dari proses keterlibatan penuh dalam aktivitas yang bermakna.

Menurut Carol Ryff, *Model Psychological Well-Being* dikembangkan dengan mencakup enam dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.³³ Menurut Ryff, kebahagiaan adalah hasil dari keseimbangan dan pemenuhan keenam dimensi ini. Kebahagiaan tidak hanya tentang perasaan positif, tetapi juga tentang bagaimana individu mengelola hubungan sosial, menemukan makna hidup, dan terus berkembang secara pribadi.

Menurut Barbara Fredrickson menjelaskan kebahagiaan melalui teori *Broaden-and-Build*. Menurutnya, emosi positif seperti kebahagiaan memperluas perspektif kognitif dan perilaku individu, sehingga memungkinkan mereka untuk membangun sumber daya fisik, sosial, dan

³² M Nur Ghufon, *Psikologi Kebahagiaan* (Bitread Publishing, 2020).

³³ M Nur Ghufon, *Psikologi Kebahagiaan* (Bitread Publishing, 2020).

psikologis yang bertahan lama.³⁴ Kebahagiaan tidak hanya memberikan perasaan baik sesaat, tetapi juga membantu individu mengembangkan ketahanan dan kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup.

Dari berbagai pandangan ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah konsep multidimensi yang mencakup emosi positif, kepuasan hidup, keterlibatan dalam aktivitas bermakna, hubungan sosial yang positif, dan pencapaian tujuan hidup. Kebahagiaan tidak hanya tentang perasaan senang sesaat, tetapi juga tentang bagaimana individu mengevaluasi dan menemukan makna dalam kehidupan mereka secara keseluruhan.

2. Aspek Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan konstruk multidimensi yang mencakup berbagai aspek kehidupan yang saling terkait. Menurut Seligman dalam model PERMA, kebahagiaan lebih dari sekadar perasaan senang atau kepuasan hidup. Model ini melibatkan lima elemen utama: emosi positif, keterlibatan, hubungan sosial, makna hidup, dan pencapaian. Kepuasan hidup tetap menjadi salah satu aspek penting, yang mencerminkan penilaian kognitif individu terhadap kehidupan mereka secara keseluruhan.³⁵ Namun, dalam konteks PERMA, kebahagiaan juga mencakup emosi positif yang berkelanjutan, yang mencerminkan perasaan bahagia dan puas yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari, serta keterlibatan dalam aktivitas yang memberi rasa puas.

Selain itu, hubungan sosial yang kuat dan makna hidup yang dirasakan melalui peran dan kontribusi dalam kehidupan turut memperkaya kebahagiaan

³⁴ M Nur Ghufon, *Psikologi Kebahagiaan* (Bitread Publishing, 2020).

³⁵ S. Virilia, J. C. Widhigdo, and K. D Rahmawati, *Buku Ajar Psikologi Positif* (Universitas Ciputra, 2025).

seseorang. Pencapaian pribadi, baik dalam tujuan hidup maupun dalam menjalani aktivitas sehari-hari, juga berperan dalam membentuk kebahagiaan yang lebih holistik. Dengan demikian, kebahagiaan menurut PERMA melibatkan lebih dari sekadar evaluasi kognitif atau perasaan emosi positif, tetapi juga melibatkan keterlibatan, hubungan sosial, makna hidup, dan pencapaian yang tercapai.³⁶

Carol Ryff dalam model *Psychological Well-Being* mengidentifikasi enam aspek kebahagiaan yang lebih mendalam: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.³⁷ Penerimaan diri mengacu pada kemampuan individu untuk menerima diri mereka sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan. Hubungan positif dengan orang lain menekankan pentingnya dukungan sosial dan interaksi yang bermakna. Otonomi berkaitan dengan kemampuan untuk membuat keputusan secara mandiri, sementara penguasaan lingkungan merujuk pada kemampuan mengelola tantangan hidup. Tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi menekankan pentingnya memiliki makna hidup serta terus berkembang sebagai individu.

Menurut Barbara Fredrickson (2001) melalui teori *Broaden-and-Build* menambahkan bahwa kebahagiaan juga melibatkan emosi positif yang dapat memperluas perspektif kognitif dan perilaku individu.³⁸ Emosi positif seperti kegembiraan, rasa syukur, dan cinta tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis, tetapi juga membantu individu membangun sumber daya fisik,

³⁶ S. Virilia, J. C. Widhigdo, and K. D Rahmawati, *Buku Ajar Psikologi Positif* (Universitas Ciputra, 2025).

³⁷ Reza Fahlevi et al., *Psikologi Terapan* (Padang: Get Press Indonesia, 2024).

³⁸ Reza Fahlevi et al., *Psikologi Positif* (Padang: PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI, 2022).

sosial, dan psikologis yang bertahan lama. Aspek ini menunjukkan bahwa kebahagiaan memiliki dampak jangka panjang terhadap ketahanan dan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan hidup.

Dari berbagai perspektif di atas, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan konstruk yang mencakup aspek kognitif, emosional, sosial, dan personal. Kebahagiaan tidak hanya terkait dengan perasaan senang sesaat, tetapi juga melibatkan kepuasan hidup, hubungan sosial yang positif, pencapaian tujuan, serta pertumbuhan pribadi. Dalam model PERMA, kebahagiaan mencakup lima elemen utama yang saling berinteraksi: emosi positif, keterlibatan, hubungan sosial, makna hidup, dan pencapaian.³⁹ Semua elemen ini bekerja bersama untuk membentuk kesejahteraan psikologis yang lebih holistik dan mendalam. Dengan demikian, kebahagiaan bukan hanya sekadar perasaan bahagia sesaat, tetapi merupakan pengalaman yang melibatkan keseimbangan antara evaluasi hidup, kualitas hubungan, pencapaian, dan rasa makna dalam kehidupan.

3. Faktor-Faktor Kebahagiaan

Kebahagiaan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik faktor internal maupun eksternal. Menurut Seligman dalam model PERMA, kebahagiaan terdiri dari lima elemen utama: emosi positif, keterlibatan, hubungan sosial, makna hidup, dan pencapaian.⁴⁰ Emosi positif mencakup perasaan senang, gembira, dan rasa syukur yang memperkuat pengalaman kesejahteraan sehari-hari. Hubungan sosial yang harmonis dengan

³⁹ S. Virilia, J. C. Widhigdo, and K. D Rahmawati, *Buku Ajar Psikologi Positif* (Universitas Ciputra, 2025).

⁴⁰ S. Virilia, J. C. Widhigdo, and K. D Rahmawati, *Buku Ajar Psikologi Positif* (Universitas Ciputra, 2025).

keluarga dan teman berperan penting dalam meningkatkan kebahagiaan karena memberikan rasa aman, diterima, dan didukung secara emosional. Selain itu, keterlibatan dalam aktivitas bermakna, makna hidup yang jelas, serta pencapaian atas tujuan-tujuan pribadi juga menjadi faktor penting yang memperkaya kebahagiaan secara menyeluruh. Faktor-faktor kebahagiaan menurut model PERMA yang dikembangkan oleh Martin Seligman:⁴¹

1. *Positive Emotion* (Emosi Positif)

Faktor ini mencakup perasaan bahagia, senang, puas, syukur, dan harapan. Emosi positif membantu seseorang menikmati hidup saat ini dan membangun ketahanan mental. Meskipun bukan satu-satunya komponen kebahagiaan, emosi positif penting untuk memberikan rasa nyaman dan kepuasan.

2. *Engagement* (Keterlibatan)

Keterlibatan terjadi saat seseorang sepenuhnya terlibat dalam aktivitas yang dilakukan, mengalami keadaan “flow” di mana waktu terasa berlalu tanpa disadari. Aktivitas ini memberi rasa puas yang mendalam, meskipun tidak selalu disertai dengan emosi yang jelas. Contohnya, lansia yang aktif dalam kegiatan sosial atau hobi sering merasa lebih terpenuhi.

3. *Relationships* (Hubungan Sosial)

Hubungan yang positif dengan orang lain adalah komponen penting dari kebahagiaan. Dukungan emosional, kasih sayang, dan rasa memiliki dalam keluarga atau komunitas berkontribusi besar pada kesejahteraan

⁴¹ S. Virilia, J. C. Widhigdo, and K. D Rahmawati, *Buku Ajar Psikologi Positif* (Universitas Ciputra, 2025).

psikologis. Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial yang memerlukan keterhubungan untuk merasa utuh.

4. *Meaning* (Makna Hidup)

Memiliki tujuan dan makna hidup yang lebih besar dari diri sendiri membantu seseorang merasa bahwa hidupnya berharga. Makna ini bisa berasal dari agama, nilai-nilai, pengabdian kepada keluarga, atau kontribusi pada komunitas. Lansia yang merasa peran mereka penting dalam keluarga biasanya memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi.

5. *Accomplishment* (Pencapaian)

Faktor ini berkaitan dengan rasa keberhasilan dan kompetensi. Mencapai tujuan-tujuan tertentu, baik besar maupun kecil, memberi perasaan bangga dan percaya diri. Lansia yang tetap aktif dan merasa produktif, misalnya dalam peran sosial atau hobi, mendapatkan manfaat dari aspek ini.

Faktor lainnya adalah kesehatan fisik dan mental. Menurut Lyubomirsky, King, dan Diener, individu yang memiliki kesehatan fisik yang baik cenderung lebih bahagia karena mereka dapat menjalani aktivitas sehari-hari tanpa hambatan.⁴² Kesehatan mental, seperti rendahnya tingkat stres dan depresi, juga berkontribusi besar terhadap kebahagiaan. Selain itu, kemandirian dan otonomi dalam mengambil keputusan hidup merupakan faktor penting, terutama bagi lansia, karena hal ini memberikan rasa kontrol dan kebebasan.⁴³

Faktor lingkungan juga tidak dapat diabaikan. Lingkungan tempat tinggal yang aman, nyaman, dan mendukung dapat meningkatkan kebahagiaan

⁴² M Nur Ghufron, *Psikologi Kebahagiaan* (Bitread Publishing, 2020).

⁴³ Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif* (Yogyakarta: Titah Surga, 2018).

individu. Misalnya, akses ke fasilitas kesehatan, ruang terbuka hijau, dan komunitas yang ramah dapat menciptakan rasa nyaman dan keterhubungan sosial.⁴⁴ Selain itu, aktivitas yang bermakna, seperti partisipasi dalam kegiatan keagamaan, sosial, atau hobi, juga berkontribusi terhadap kebahagiaan karena memberikan rasa tujuan dan pencapaian.⁴⁵

Faktor budaya dan nilai-nilai sosial juga memengaruhi kebahagiaan. Dalam masyarakat yang mengutamakan kolektivisme, seperti di Indonesia, kebahagiaan seringkali dikaitkan dengan hubungan harmonis dalam keluarga dan komunitas. Lansia yang tinggal bersama keluarga besar cenderung merasa lebih bahagia karena mendapat dukungan emosional dan finansial. Namun, faktor seperti stabilitas ekonomi dan pendapatan yang memadai juga penting, karena ketidakpastian finansial dapat menimbulkan stres dan mengurangi kebahagiaan.⁴⁶

Secara keseluruhan, kebahagiaan merupakan hasil interaksi dari berbagai faktor, termasuk kepuasan hidup, emosi positif, dukungan sosial, kesehatan, kemandirian, lingkungan, aktivitas bermakna, dan nilai-nilai budaya. Faktor-faktor ini saling melengkapi dan membentuk kesejahteraan psikologis individu secara holistik.

B. Lansia

1. Definisi Lansia

Lansia atau lanjut usia merupakan fase kehidupan yang sering didefinisikan berdasarkan berbagai perspektif, baik dari segi usia, biologis,

⁴⁴ Abdul Rahman Shaleh et al., *Bahagia Dan Bermakna* (Banten: CV AA RIZKY, 2020).

⁴⁵ Abdul Rahman Shaleh et al., *Bahagia Dan Bermakna* (Banten: CV AA RIZKY, 2020).

⁴⁶ M Nur Ghufroon, *Psikologi Kebahagiaan* (Bitread Publishing, 2020).

psikososial, maupun budaya. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lansia diklasifikasikan berdasarkan usia kronologis, yaitu 60–74 tahun sebagai *older persons*, 75–90 tahun sebagai *elderly*, dan di atas 90 tahun sebagai *very elderly*. Di Indonesia, definisi lansia diatur dalam Undang-Undang No. 13 Tahun 1998, yang menyatakan bahwa lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas, dengan penekanan pada perubahan peran sosial, kesehatan, dan kebutuhan perlindungan hukum.⁴⁷

Menurut dari perspektif biologis, lansia dipandang sebagai fase di mana terjadi penurunan kemampuan adaptasi tubuh, seperti regenerasi sel yang melambat dan meningkatnya risiko penyakit degeneratif. Sementara itu, dari sudut pandang psikososial, Robert Havighurst menekankan bahwa lansia adalah fase penyesuaian terhadap perubahan peran sosial, seperti pensiun, tetapi tetap membutuhkan aktivitas bermakna untuk menjaga kesejahteraan psikologis.⁴⁸ Disisi lain masa lansia merupakan periode terakhir dalam kehidupan seseorang, di mana individu tersebut telah melewati masa-masa sebelumnya yang dianggap lebih menyenangkan atau produktif.⁴⁹

Secara keseluruhan, lansia dapat dipahami sebagai fase kehidupan yang kompleks, melibatkan aspek biologis, psikologis, sosial, dan budaya. Definisi ini tidak hanya penting untuk memahami proses penuaan, tetapi juga untuk merancang kebijakan dan layanan yang sesuai dengan kebutuhan lansia, seperti dukungan kesehatan, perlindungan hukum, dan peningkatan kualitas hidup.

⁴⁷ Pemerintah Republik Indonesia, “Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia.” (1998).

⁴⁸ Tisna Syafnita et al., *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini* (Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup, 2022).

⁴⁹ Mizam Ari Kurniyanti, Miftakhul Ulfa, and Widya Nurcahyaningtyas, *Buku Deteksi Dini Kesehatan Lansia* (Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup, 2024).

2. Batas Usia Lansia

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), batasan usia lanjut (lansia) dikelompokkan menjadi beberapa kategori. Usia pertengahan (*middle age*) adalah antara 45 hingga 59 tahun. Usia lanjut (*elderly*) adalah antara 60 hingga 70 tahun. Usia lanjut tua (*old*) adalah antara 75 hingga 90 tahun. Terakhir, usia sangat tua (*very old*) adalah di atas 90 tahun.⁵⁰

- a. Kelompok Pertengahan Umur: Kelompok usia ini berada dalam masa kesuburan dan merupakan masa persiapan menuju usia lanjut. Pada tahap ini, individu biasanya menunjukkan kondisi fisik yang kuat dan kematangan jiwa (berkisar antara 45 hingga 59 tahun).
- b. Kelompok Usia Lanjut Dini: Kelompok ini memasuki masa pra-senium, yaitu masa transisi menuju usia lanjut (berkisar antara 60 hingga 70 tahun).
- c. Kelompok Usia Lanjut: Kelompok ini berada dalam masa senium (berkisar antara 75 hingga 90 tahun).
- d. Kelompok Usia Lanjut dengan Risiko Tinggi: Kelompok ini mencakup individu yang berusia 90 tahun atau lebih, atau kelompok lansia yang hidup sendiri, terpencil, menderita penyakit berat, atau memiliki disabilitas.

3. Ciri-ciri Lansia

Menurut Hurlock, masa lanjut usia ditandai dengan perubahan baik fisik maupun psikologis.⁵¹ Pada masa ini, baik pria maupun wanita akan melakukan

⁵⁰ Mizam Ari Kurniyanti, Miftakhul Ulfa, and Widya Nurcahyaningtyas, *Buku Deteksi Dini Kesehatan Lansia* (Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup, 2024).

⁵¹ Andi Thahir, *Psikologi Perkembangan* (Yogyakarta: CV ANDI OFFSET, 2022).

penyesuaian diri, yang bisa bersifat positif atau negatif. Namun, ciri-ciri lansia cenderung mengarah pada penyesuaian diri yang kurang baik daripada yang baik. Adapun ciri-ciri lansia adalah sebagai berikut:

- a. Usia lanjut sebagai periode kemunduran: Penurunan pada lansia disebabkan oleh faktor fisik dan psikologis, yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Motivasi memainkan peran penting dalam proses kemunduran ini. Kemunduran akan lebih cepat terjadi pada lansia dengan motivasi rendah, sementara motivasi yang kuat dapat memperlambat proses tersebut.
- b. Lansia sebagai kelompok minoritas: Lansia sering dianggap sebagai kelompok minoritas karena adanya sikap sosial yang kurang menyenangkan terhadap mereka, diperkuat oleh stereotip negatif. Stereotip ini mencakup anggapan bahwa lansia cenderung mempertahankan pendapat mereka dan tidak mau mendengarkan pendapat orang lain.
- c. Perubahan peran pada lansia: Perubahan peran pada lansia diperlukan karena adanya kemunduran dalam berbagai aspek. Perubahan ini sebaiknya didasarkan pada keinginan sendiri, bukan karena tekanan dari lingkungan sekitar.
- d. Penyesuaian diri yang buruk pada lansia: Perlakuan yang tidak baik terhadap lansia dapat menyebabkan mereka mengembangkan konsep diri yang negatif dan perilaku yang kurang baik.
- e. Perbedaan individu dalam efek penuaan: Proses penuaan dialami secara berbeda oleh setiap individu karena perbedaan sifat bawaan dan pola

hidup. Perbedaan ini semakin terlihat antara pria dan wanita karena laju penuaan yang berbeda pada kedua jenis kelamin.

- f. Penilaian usia tua dengan kriteria yang berbeda: Anak-anak dinilai lebih kecil dan membutuhkan perawatan, sementara orang dewasa dianggap sudah besar dan dapat merawat diri sendiri. Lansia seringkali berusaha menyembunyikan tanda-tanda penuaan fisik dengan berpakaian seperti orang muda dan bersikap.
- g. Stereotip terhadap lansia: Stereotip dan kepercayaan tradisional mengenai lansia berasal dari berbagai sumber. Beberapa menggambarkan lansia sebagai individu yang baik dan pengertian, tetapi ada juga yang menggambarkan mereka, terutama wanita, sebagai orang yang cerewet dan jahat. Media massa juga seringkali memberikan gambaran yang tidak menyenangkan tentang lansia.
- h. Sikap sosial terhadap lansia: Sikap sosial yang tidak menyenangkan terhadap lansia memengaruhi cara mereka diperlakukan. Alih-alih mendapatkan penghormatan dan penghargaan, lansia seringkali merasa tidak berguna bagi kelompok sosial dan dianggap lebih merepotkan daripada menyenangkan.
- i. Keinginan untuk tetap muda pada lansia: Keinginan untuk tetap terlihat muda sangat kuat pada lansia. Banyak lansia yang mencari cara untuk memperlambat penuaan, seperti membatasi asupan makanan atau mengonsumsi vitamin. Ada juga yang melakukan operasi plastik atau menggunakan produk kecantikan untuk menutupi kerutan di kulit. Semua

prosedur dan usaha ini mencerminkan obsesi manusia terhadap kemudaan sepanjang sejarah peradaban.

4. Aspek-aspek Batas Usia Lansia

Pengelompokan atau batasan penduduk lanjut usia (lansia) dapat dilihat dari berbagai aspek, antara lain aspek biologi, ekonomi, sosial, dan yang paling umum adalah berdasarkan usia.⁵²

a. Aspek Biologi:

Dari sudut pandang biologi, lansia adalah individu yang telah mengalami proses penuaan, yang ditandai dengan penurunan daya tahan fisik. Akibatnya, tubuh menjadi lebih rentan terhadap berbagai penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Hal ini disebabkan oleh perubahan struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ seiring bertambahnya usia. Proses penuaan ini berbeda dengan pikun (*demensia senil*), yang merupakan perilaku aneh atau sifat pelupa pada usia tua. Pikun disebabkan oleh gangguan fungsi beberapa organ otak, seperti pada penyakit *Alzheimer*.

b. Aspek Ekonomi

Dalam aspek ekonomi, lansia sering dianggap sebagai beban daripada potensi sumber daya pembangunan. Mereka dianggap tidak produktif dan membutuhkan dukungan dari generasi yang lebih muda.

c. Aspek Sosial

Dari sudut pandang sosial, lansia merupakan kelompok sosial tersendiri. Di negara-negara Barat, lansia berada di strata sosial yang lebih rendah

⁵² Andi Thahir, *Psikologi Perkembangan* (Yogyakarta: CV ANDI OFFSET, 2022).

daripada kaum muda. Sementara itu, di masyarakat tradisional Asia, lansia menduduki kelas sosial yang tinggi dan dihormati oleh masyarakat.

d. Aspek Umur

Dari ketiga aspek di atas, pendekatan berdasarkan umur adalah cara yang paling umum untuk mendefinisikan penduduk lanjut usia.

C. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono variabel penelitian adalah suatu atribut atau karakteristik yang dimiliki oleh objek yang memiliki variasi atau perbedaan yang dapat diukur.⁵³ Variabel ini digunakan untuk menggambarkan fenomena yang diteliti dan memiliki peranan penting dalam menjawab masalah penelitian. Dalam penelitian ini, terdapat variabel utama yaitu kebahagiaan lansia. Variabel kebahagiaan lansia adalah tingkat kebahagiaan yang dirasakan lansia, yang meliputi aspek-aspek psikologis dan emosional. Kebahagiaan akan diukur menggunakan skala yang terdiri dari lima indikator utama sesuai dengan model PERMA, yaitu:⁵⁴

1. Emosi Positif (*Positive Emotion*)

Indikator ini mengukur seberapa sering seseorang merasakan emosi positif, seperti kebahagiaan, rasa syukur, cinta, dan kepuasan. Emosi positif membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan memperkuat daya tahan mental terhadap stres.

2. Keterlibatan (*Engagement*)

⁵³ S. E. Nisma Iriani et al., *Metodologi Penelitian* (Rizmedia Pustaka Indonesia, 2022).

⁵⁴ S. Virilia, J. C. Widhigdo, and K. D Rahmawati, *Buku Ajar Psikologi Positif* (Universitas Ciputra, 2025).

Keterlibatan merujuk pada sejauh mana seseorang merasa tenggelam dan terlibat sepenuhnya dalam aktivitas yang dilakukan. Aspek ini mencerminkan pengalaman “*flow*”, di mana seseorang merasa fokus penuh dan puas saat menjalani aktivitas yang bermakna.

3. Hubungan Sosial (*Relationships*)

Indikator ini mengukur kualitas hubungan sosial yang dimiliki individu, termasuk kedekatan, dukungan emosional, dan rasa memiliki dalam jaringan sosial seperti keluarga, teman, atau komunitas. Hubungan yang baik berperan besar dalam membangun kebahagiaan yang berkelanjutan.

4. Makna Hidup (*Meaning*)

Makna hidup berkaitan dengan sejauh mana seseorang merasa bahwa hidupnya memiliki tujuan dan arti yang lebih besar dari dirinya sendiri. Ini mencakup nilai-nilai spiritual, kontribusi sosial, atau perasaan memiliki misi hidup yang signifikan.

5. Pencapaian (*Accomplishment*)

Indikator ini mengukur sejauh mana seseorang mencapai tujuan-tujuan yang bermakna dalam hidupnya. Pencapaian memberi rasa bangga, percaya diri, dan kepuasan yang memperkaya kesejahteraan psikologis.

Pengukuran kebahagiaan lansia ini akan dilakukan menggunakan kuesioner yang disusun berdasarkan indikator-indikator tersebut, yang akan dianalisis untuk mengetahui perbedaan kebahagiaan berdasarkan tempat tinggal mereka.

D. Kerangka Teoritis

Penelitian ini bertujuan untuk menguji perbedaan tingkat kebahagiaan lansia berdasarkan tempat tinggal mereka, yaitu antara lansia yang tinggal sendiri dan

lansia yang tinggal bersama keluarga. Kerangka teoritis ini dibangun berdasarkan teori kebahagiaan PERMA yang dikembangkan oleh Martin Seligman, yang lebih komprehensif dalam memahami kebahagiaan dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, termasuk dukungan sosial dan lingkungan tempat tinggal.

Model PERMA terdiri dari lima elemen utama yang saling berhubungan, yaitu Emosi Positif, Keterlibatan, Hubungan Sosial, Makna Hidup, dan Pencapaian.⁵⁵ Dalam konteks lansia, kebahagiaan dipengaruhi oleh kelima elemen ini, yang tidak hanya mengukur kepuasan hidup secara subyektif, tetapi juga bagaimana lansia merasakan kualitas emosi positif, keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna, kualitas hubungan sosial yang mereka miliki, makna hidup yang dirasakan, dan pencapaian pribadi yang diraih.

1. Emosi Positif (*Positive Emotions*): Lansia yang tinggal bersama keluarga mungkin merasakan lebih banyak emosi positif, seperti kebahagiaan dari interaksi sosial yang mendalam dan dukungan emosional. Sementara itu, lansia yang tinggal sendiri mungkin mengalami tantangan dalam merasakan kebahagiaan yang konsisten, terutama jika mereka mengalami kesepian.
2. Keterlibatan (*Engagement*): Lansia yang tinggal bersama keluarga mungkin lebih terlibat dalam aktivitas sehari-hari dan peran keluarga, yang memberikan rasa puas dan keterlibatan. Di sisi lain, lansia yang tinggal sendiri mungkin mencari keterlibatan melalui hobi atau kegiatan sosial lain, yang juga berkontribusi pada kebahagiaan mereka, meskipun dengan cara yang berbeda.

⁵⁵ S. Virilia, J. C. Widhigo, and K. D Rahmawati, *Buku Ajar Psikologi Positif* (Universitas Ciputra, 2025).

3. Hubungan Sosial (*Relationships*): Kekuatan hubungan sosial sangat berpengaruh terhadap kebahagiaan lansia. Lansia yang tinggal bersama keluarga biasanya memiliki dukungan sosial yang lebih besar, sementara lansia yang tinggal sendiri bisa merasa terisolasi, meskipun mereka juga dapat membangun hubungan yang bermakna melalui komunitas atau teknologi.
4. Makna Hidup (*Meaning*): Lansia yang tinggal bersama keluarga mungkin merasa kehidupan mereka lebih bermakna melalui peran mereka sebagai orang tua atau kakek-nenek. Sementara lansia yang tinggal sendiri dapat menemukan makna hidup melalui kontribusi sosial, kegiatan pribadi, atau refleksi atas pencapaian hidup mereka.
5. Pencapaian (*Accomplishment*): Pencapaian pribadi, baik dalam peran keluarga maupun tujuan pribadi lainnya, juga mempengaruhi kebahagiaan lansia. Lansia yang tinggal bersama keluarga mungkin merasa puas dengan peran mereka dalam keluarga, sementara lansia yang tinggal sendiri cenderung lebih fokus pada pencapaian pribadi, seperti menjaga kesehatan atau mencapai tujuan hidup mereka.⁵⁶

E. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono, hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang masih perlu diuji kebenarannya melalui analisis data.⁵⁷ Hipotesis ini dirumuskan berdasarkan teori, konsep, serta hasil penelitian sebelumnya yang relevan. Dalam penelitian kuantitatif, hipotesis

⁵⁶ S. Virilia, J. C. Widhigo, and K. D Rahmawati, *Buku Ajar Psikologi Positif* (Universitas Ciputra, 2025).

⁵⁷ S. E. Nisma Iriani et al., *Metodologi Penelitian* (Rizmedia Pustaka Indonesia, 2022).

berfungsi sebagai dasar untuk menguji hubungan atau perbedaan antarvariabel yang diteliti.

Dalam penelitian ini, hipotesis yang diajukan berkaitan dengan perbedaan tingkat kebahagiaan lansia berdasarkan tempat tinggal mereka. Berdasarkan model PERMA dari Seligman, kebahagiaan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal seperti kesehatan fisik dan mental, maupun eksternal seperti dukungan sosial dan lingkungan tempat tinggal. Lansia yang tinggal bersama keluarga diasumsikan memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang tinggal sendiri, karena mereka lebih cenderung memiliki hubungan sosial yang kuat, emosi positif yang lebih sering, serta keterlibatan dalam aktivitas sosial yang bermakna.

Dukungan emosional dan pemenuhan kebutuhan sosial dan fisik yang lebih besar di lingkungan keluarga dapat memperkuat kesejahteraan psikologis mereka. Sebaliknya, lansia yang tinggal sendiri mungkin lebih rentan terhadap kesepian, kekurangan hubungan sosial, serta keterbatasan dalam keterlibatan dan pencapaian, yang dapat berdampak negatif pada kebahagiaan mereka. Berdasarkan teori ini, hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. H_0 (Hipotesis Nol): Tidak terdapat perbedaan dalam tingkat kebahagiaan antara lansia yang tinggal sendiri dan lansia yang tinggal bersama keluarga di Desa Ketawang, Kecamatan Purwoasri, Kabupaten Kediri.
2. H_1 (Hipotesis Alternatif): Terdapat perbedaan dalam tingkat kebahagiaan antara lansia yang tinggal sendiri dan lansia yang tinggal bersama keluarga di Desa Ketawang, Kecamatan Purwoasri, Kabupaten Kediri.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan dan mendeskripsikan tingkat kebahagiaan lansia berdasarkan tempat tinggal mereka di Desa Ketawang, Kecamatan Purwoasri, Kabupaten Kediri. Penelitian ini tidak hanya membandingkan, tetapi juga memberikan gambaran mengenai kondisi kebahagiaan lansia yang tinggal sendiri dan yang tinggal bersama keluarga.

Desain penelitian yang digunakan adalah desain deskriptif, yang memungkinkan peneliti untuk menguraikan tingkat kebahagiaan lansia berdasarkan variabel tempat tinggal. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen, yaitu tempat tinggal lansia (tinggal sendiri atau bersama keluarga), dan variabel dependen, yaitu tingkat kebahagiaan lansia yang diukur menggunakan indikator model PERMA dari Seligman.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner sebagai instrumen utama, dengan dukungan observasi dan wawancara untuk memperkuat hasil penelitian. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif statistik, seperti distribusi frekuensi, persentase, rata-rata, dan standar deviasi, guna memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai tingkat kebahagiaan lansia pada masing-masing kelompok. Melalui rancangan penelitian ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan wawasan mengenai kondisi kebahagiaan lansia berdasarkan tempat tinggal mereka serta menjadi dasar rekomendasi bagi keluarga dan masyarakat dalam meningkatkan kesejahteraan lansia.

B. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang tinggal di Desa Ketawang, Kecamatan Purwoasri, Kabupaten Kediri. Populasi ini terdiri dari lansia yang tinggal sendiri maupun lansia yang tinggal bersama keluarga. Populasi yang dimaksud adalah lansia yang berusia 60 tahun ke atas, yang sesuai dengan definisi lansia menurut WHO (World Health Organization).⁵⁸ Lansia yang tinggal di Desa Ketawang memiliki karakteristik yang beragam, baik dari segi status sosial, kondisi fisik, maupun dukungan sosial, sehingga menjadi kelompok yang tepat untuk meneliti perbedaan kebahagiaan berdasarkan tempat tinggal.

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian kecil dari populasi yang akan mewakili karakteristik yang ada pada populasi secara keseluruhan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan penelitian ini. Kriteria sampel yang ditetapkan adalah lansia yang berusia 60 tahun ke atas, yang tinggal di Desa Ketawang, dan terbagi menjadi dua kelompok.

Dari kedua kelompok ini, peneliti akan memilih sampel dengan jumlah yang seimbang agar perbandingan yang dilakukan valid. Peneliti akan menentukan jumlah sampel yang cukup representatif berdasarkan teknik pengambilan sampel dan ukuran populasi yang ada di Desa Ketawang. Dalam penelitian ini, populasi lansia yang dapat diwawancarai di Desa Ketawang diperkirakan berjumlah sekitar 95 orang. Mengingat ukuran populasi yang relatif kecil, peneliti akan berusaha untuk melibatkan seluruh populasi dalam penelitian ini jika memungkinkan.

⁵⁸ S. A Wangsanata, "Konseling Sebaya Berbasis Online Guna Menjaga Kualitas Hidup Lansia Di Masa Pandemi Covid-19," *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya* 2, no. 2 (2021): 56–60.

Namun, jika karena alasan tertentu tidak memungkinkan untuk melibatkan seluruh populasi, maka peneliti akan menggunakan rumus Slovin dengan penyesuaian untuk menentukan ukuran sampel yang representatif.⁵⁹ Proporsi lansia yang tinggal sendiri dan bersama keluarga yang akan dilibatkan dalam penelitian adalah 50% lansia yang tinggal sendiri dan 50% lansia yang tinggal bersama keluarga, sehingga perbandingan dalam analisis data dapat dilakukan secara seimbang.

C. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan melalui beberapa metode untuk mendapatkan informasi yang akurat dan mendalam mengenai kebahagiaan lansia di Desa Ketawang. Adapun teknik yang digunakan adalah sebagai berikut:

a. Skala

Kuesioner digunakan sebagai metode utama dalam pengumpulan data. Instrumen ini disusun dalam bentuk skala yang mengukur kebahagiaan lansia berdasarkan indikator seperti emosi positif, keterlibatan, hubungan sosial, makna hidup, dan pencapaian. Responden akan memberikan jawaban sesuai dengan skala penilaian yang mencerminkan kondisi dan pengalaman pribadi mereka.

b. Wawancara

Untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai kebahagiaan lansia, wawancara mendalam juga akan dilakukan terhadap beberapa lansia

⁵⁹ I. A. D. Alfina and F. N. Hasanah, "Analisis Implementasi Kurikulum Merdeka Dalam Proses Pembelajaran Kegiatan P5 Berbasis Teknologi Informasi Dan Komunikasi Di SMK Negeri 2 Buduran," *Physical Sciences, Life Science and Engineering* 1, no. 2 (2024): 14.

sebagai sampel tambahan. Wawancara ini akan melibatkan lansia yang tinggal di Desa Ketawang, Kecamatan Purwoasri, Kabupaten Kediri. Wawancara ini bertujuan untuk menggali pengalaman subjektif lansia mengenai kebahagiaan mereka, serta faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan, baik dari aspek internal maupun eksternal.

c. Observasi

Teknik observasi digunakan untuk melengkapi dan memperkuat data yang diperoleh dari wawancara. Peneliti akan mengamati kondisi sosial lansia, seperti bagaimana mereka berinteraksi dengan keluarga dan masyarakat sekitar, serta lingkungan tempat tinggal mereka, baik bagi lansia yang tinggal sendiri maupun yang tinggal bersama keluarga. Observasi ini akan membantu dalam memahami bagaimana aspek sosial dan lingkungan berkontribusi terhadap kebahagiaan lansia, termasuk keterlibatan mereka dalam kegiatan komunitas seperti pengajian atau pertemuan sosial lainnya.

d. Dokumentasi

Data dokumentasi akan digunakan sebagai pendukung, misalnya dari catatan desa atau data statistik yang tersedia mengenai jumlah lansia yang tinggal sendiri dan yang tinggal bersama keluarga di Desa Ketawang. Dokumentasi ini akan membantu dalam memvalidasi data yang diperoleh dari metode lainnya.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data yang sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan disusun berdasarkan indikator kebahagiaan lansia, yang meliputi emosi

positif, keterlibatan, hubungan sosial, makna hidup, dan pencapaian. Instrumen yang digunakan meliputi:

a. Skala

Kuesioner disusun berdasarkan skala kebahagiaan yang telah dikembangkan dalam penelitian sebelumnya. Pertanyaan dalam kuesioner menggunakan skala Likert dengan beberapa tingkatan jawaban untuk mengukur persepsi responden terhadap kebahagiaan mereka. Skala yang digunakan seperti:

1. Sangat Setuju (SS)
2. Setuju (S)
3. Ragu-ragu (R)
4. Tidak Setuju (TS)
5. Sangat Tidak Setuju (STS)

Skala ini akan mencakup aspek-aspek berikut:

1. Emosi Positif (*Positive Emotion*): Seberapa sering lansia merasakan emosi positif seperti kebahagiaan, rasa syukur, dan kepuasan dalam kehidupan sehari-hari.
2. Keterlibatan (*Engagement*): Sejauh mana lansia merasa tenggelam dan fokus penuh dalam aktivitas yang dilakukan, yang memberi pengalaman bermakna dan memuaskan.
3. Hubungan Sosial (*Relationships*): Kualitas hubungan lansia dengan keluarga, teman, dan lingkungan sosial, termasuk rasa dukungan, kasih sayang, dan kebersamaan.

4. Makna Hidup (*Meaning*): Sejauh mana lansia merasa bahwa hidup mereka memiliki tujuan dan arti yang lebih besar, misalnya melalui kontribusi kepada keluarga atau komunitas.
5. Pencapaian (*Accomplishment*): Tingkat keberhasilan dan pencapaian yang dirasakan lansia dalam berbagai aspek kehidupan, yang memberikan rasa bangga dan puas.

Berikut adalah blueprint penelitian berupa list pertanyaan yang disusun berdasarkan skala kebahagiaan dengan aspek-aspek emosi positif, keterlibatan, hubungan sosial, makna hidup, dan pencapaian. Pertanyaan menggunakan skala Likert dengan 5 tingkatan jawaban: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (R), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 3.1 Skala Likert

No	Keterangan	Skor
1	Sangat Setuju (SS)	5
2	Setuju (S)	4
3	Ragu-ragu (R)	3
4	Tidak Setuju (TS)	2
5	Sangat Tidak Setuju (STS)	1

Tabel 3.2 Tabel Blueprint Skala Kebahagiaan

No	Aspek	Indikator	Nomor Soal		Total
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Emosi Positif	Sering merasa bahagia, bersyukur, antusias, optimis, merasa tenang dan puas.	1, 3, 5, 7, 9	2, 4, 6, 8, 10	10
2	Keterlibatan	Merasa tenggelam dalam aktivitas, fokus penuh saat beraktivitas, merasa waktu berlalu cepat.	11, 13, 15, 17, 19	12, 14, 16, 18, 20	10
3	Hubungan Sosial	Merasa didukung keluarga/teman,	21, 23, 25, 27, 29	22, 24, 26, 28, 30	10

		memiliki hubungan yang hangat, merasa diterima dan dihargai.			
4	Makna Hidup	Merasa hidup memiliki tujuan, merasa berguna bagi orang lain, memiliki keyakinan hidup yang kuat.	31, 33, 35, 37, 39	32, 34, 36, 38, 40	10
5	Pencapaian	Merasa berhasil mencapai tujuan, bangga atas pencapaian, merasa terus berkembang dan produktif.	41, 43, 45, 47, 49	42, 44, 46, 48, 50	10
Total					50

b. Pedoman Wawancara

Pedoman wawancara disusun untuk melengkapi data dari kuesioner. Pertanyaan wawancara bersifat semi-terstruktur, sehingga memungkinkan peneliti untuk menggali informasi lebih dalam mengenai pengalaman lansia dalam kehidupan sehari-hari, interaksi sosial, serta faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan mereka.

c. Lembar Observasi

Lembar observasi digunakan untuk mencatat kondisi objektif lansia, termasuk lingkungan tempat tinggal, tingkat interaksi sosial, serta aktivitas sehari-hari yang dapat memengaruhi kebahagiaan mereka. Observasi dilakukan secara sistematis dengan indikator yang telah ditetapkan sebelumnya.

d. Dokumentasi

Dokumentasi meliputi data sekunder dari pihak desa atau instansi terkait, seperti jumlah lansia yang tinggal sendiri dan tinggal bersama keluarga, serta catatan lain yang relevan untuk mendukung hasil penelitian.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis mengenai perbedaan tingkat kebahagiaan antara lansia yang tinggal sendiri dan lansia yang tinggal bersama keluarga. Analisis data dilakukan dalam beberapa tahap sebagai berikut:

1. Editing, Coding, dan Tabulasi Data
 - a. Editing: Mengecek kembali data yang telah dikumpulkan untuk memastikan tidak ada kesalahan atau data yang tidak lengkap.
 - b. Coding: Memberikan kode atau kategori pada data yang diperoleh agar lebih mudah diolah.
 - c. Tabulasi: Menyusun data dalam bentuk tabel untuk memudahkan analisis statistik.
2. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum melakukan analisis utama, instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya.

 - a. Uji Validitas: Menggunakan teknik korelasi item-total untuk memastikan bahwa setiap pertanyaan dalam kuesioner benar-benar mengukur aspek kebahagiaan yang dimaksud. Koefisien korelasi ini akan menunjukkan seberapa kuat hubungan antara skor item dengan skor total. Jika korelasinya tinggi, berarti item tersebut valid dalam mengukur konstruk

yang diinginkan. Menurut Arikuntro, rumus korelasi item-total adalah sebagai berikut:⁶⁰

$$r_{it} = \frac{(N * \Sigma XY - \Sigma X * \Sigma Y)}{\sqrt{((N * \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2) * (N * \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2))}}$$

Keterangan :

- 1) r_{it} : Koefisien korelasi antara item dan total skor
 - 2) N: Jumlah responden
 - 3) ΣXY : Jumlah perkalian skor item dan skor total
 - 4) ΣX : Jumlah skor item
 - 5) ΣY : Jumlah skor total
 - 6) ΣX^2 : Jumlah kuadrat skor item
 - 7) ΣY^2 : Jumlah kuadrat skor total
- b. Uji Reliabilitas: Menggunakan metode Alpha Cronbach untuk mengukur konsistensi internal dari instrumen penelitian. Koefisien Alpha Cronbach berkisar antara 0 hingga 1. Semakin tinggi koefisiennya, semakin reliabel instrumen tersebut. Rumus Alpha Cronbach adalah sebagai berikut:⁶¹

$$\alpha = (k / (k - 1)) * (1 - (\Sigma \sigma_i^2 / \sigma_t^2))$$

Keterangan:

- 1) α : Koefisien Alpha Cronbach
- 2) k: Jumlah item dalam instrumen
- 3) $\Sigma \sigma_i^2$: Jumlah varians tiap item
- 4) σ_t^2 : Varians total

3. Uji Normalitas Data

⁶⁰ S Arikuntro, *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 1997).

⁶¹ S Arikuntro, *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 1997).

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Jika data berdistribusi normal, maka analisis statistik parametrik dapat digunakan. Jika data tidak berdistribusi normal, maka analisis non-parametrik akan digunakan. Uji normalitas yang umum digunakan adalah Shapiro-Wilk.

4. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah dua kelompok data memiliki varians yang sama atau tidak. Homogenitas varians merupakan salah satu asumsi yang harus dipenuhi sebelum menggunakan uji statistik parametrik, seperti uji-t. Apabila data tidak memenuhi asumsi homogenitas, maka interpretasi hasil uji-t harus disesuaikan. Salah satu metode yang umum digunakan untuk menguji homogenitas varians adalah *Levene's Test for Equality of Variances*. Uji ini membandingkan varians antar kelompok dan menghasilkan nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka varians dianggap homogen (sama). Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka varians dianggap tidak homogen, dan interpretasi uji-t dilakukan dengan asumsi varians tidak sama.

5. Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis penelitian, teknik statistik yang digunakan adalah uji t (Independent Sample T-Test) jika data berdistribusi normal atau uji Mann-Whitney U jika data tidak berdistribusi normal.

- a. Uji t (Independent Sample T-Test): Digunakan untuk membandingkan rata-rata kebahagiaan antara dua kelompok, yaitu lansia yang tinggal sendiri dan lansia yang tinggal bersama keluarga.

b. Uji Mann-Whitney U: Jika data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji non-parametrik ini untuk melihat perbedaan antara dua kelompok.

6. Penafsiran Hasil dan Kesimpulan

Hasil uji hipotesis akan digunakan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat kebahagiaan antara lansia yang tinggal sendiri dan yang tinggal bersama keluarga. Jika nilai signifikansi (p -value) $< 0,05$, maka hipotesis penelitian diterima, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok.