

ABSTRAK

Rizky Amalia Jannati, 111714153040, Efektifitas terapi tawa yoga terhadap kesejahteraan subjektif lansia yang mengalami depresi, Tesis, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2019.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas terapi tawa yoga terhadap tingkat kesejahteraan subjektif lansia yang mengalami depresi. Pelaksanaan penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain penelitian berupa *pretest and posttest control group*. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yakni pengambilan subjek berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Subjek penelitian berjumlah 18 orang lansia yang mengalami depresi, terdiri atas 9 orang kelompok eksperimen dan 9 orang kelompok kontrol. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang mengukur aspek kepuasan hidup dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE), yang mengukur aspek afektif dari kesejahteraan subjektif.

Hasil analisis data perbedaan *gain score* pada kelompok eksperimen dan kontrol menggunakan *independent sample t-test* menunjukkan terdapat perbedaan keseluruhan aspek kesejahteraan subjektif yang signifikan ($p < 0.05$) antara lansia depresi yang diberikan terapi tawa yoga dengan yang tidak diberikan terapi tawa yoga. Secara spesifik, pengukuran efektifitas terapi tawa pada kelompok eksperimen dengan menggunakan *repeated measure ANOVA* menunjukkan terapi tawa yoga memiliki efektifitas yang signifikan ($p < 0,05$) dalam meningkatkan aspek aspek kepuasan hidup dan emosi positif pada saat pertengahan dan 2 minggu sesudah intervensi. Hasil pengukuran *repeated measure ANOVA* pada kelompok eksperimen juga menunjukkan terapi tawa yoga memiliki efektifitas yang signifikan ($p < 0,05$) dalam menurunkan emosi negatif pada pertengahan intervensi.

Proses interaksi yang terjalin dalam kelompok membantu lansia untuk dapat meningkatkan kualitas hubungan interpersonal yang dapat menjadi sumber dukungan sosial mereka. Hal ini menjadikan peningkatan kesejahteraan subjektif tidak hanya disebabkan oleh meningkatnya emosi positif dan kemampuan berpikir akibat tertawa yoga, tetapi juga disebabkan oleh tersedianya dukungan sosial dalam kelompok yang dibentuk selama pelaksanaan terapi tawa yoga. Temuan pada penelitian ini dapat menjadi saran penanganan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada lansia, terutama pada lansia yang mengalami depresi.

Kata Kunci : Terapi tawa yoga, Kesejahteraan subjektif, Lansia depresi
Daftar Pustaka: (1978-2019)