

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses penuaan menurunkan fungsi fisik dan kesehatan lansia, sehingga mengurangi kemandirian dan meningkatkan ketergantungan pada orang lain. Kondisi ini berdampak pada psikososial seperti kecemasan dan penurunan kemampuan kognitif (Anggun dkk., 2023). Perubahan peran sosial, kehilangan pasangan hidup, dan berkurangnya interaksi sosial memicu kesepian serta tekanan emosional, yang selanjutnya dapat menyebabkan penurunan kesejahteraan psikologis pada lansia. Penelitian oleh Hapsari dan Yek (2022) dengan judul “Hubungan antara *Psychological Well Being* dan Kesepian pada Lansia” yang dilakukan di kelompok lansia Gawe Rukun, Desa Ringinawe, Kota Salatiga pada 60 lansia melaporkan bahwa 53,3% lansia memiliki kesejahteraan psikologis rendah, 28,3% sedang, dan 18,3% tinggi. Penelitian oleh Yulianto dkk. (2025) yang berjudul “Gambaran Kesejahteraan Psikologis Lansia di Desa Banteran pada 95 lansia menunjukkan bahwa 44 lansia (46,3%) berada pada kategori kesejahteraan psikologis rendah, 30 lansia (31%) sedang, dan 21 lansia (22,1%) tinggi.

Jumlah penduduk usia ≥ 65 tahun di dunia tahun 2023 mencapai 771 juta orang, tahun 2024 mencapai 797,8 juta orang dan diproyeksikan mencapai 825,2 juta orang tahun 2025 (United Nations, 2024). Di Kawasan Asia, jumlah penduduk usia ≥ 65 tahun mencapai 381,5 juta orang tahun 2023, tahun 2024 mencapai 394,5 juta orang, dan tahun 2025 mencapai 408,0 juta orang (United Nations, 2024). Indonesia mencatat peningkatan lansia tahun 2023 mencapai 31.179.977 jiwa, tahun 2024 mencapai 32.673.021 jiwa dan tahun 2025 mencapai 34.197.839 jiwa

(Badan Pusat Statistik Indonesia, 2023, 2024, 2025). Provinsi Bali menempati peringkat ketiga nasional dengan proporsi lansia 14,1% (Kurnianingrum, 2024). Jumlah lansia di Bali tercatat 621.900 jiwa tahun 2023, 645.800 jiwa tahun 2024, dan 670.400 jiwa tahun 2025 (Badan Pusat Statistik Provinsi Bali, 2023, 2024, 2025). Kabupaten Bangli mencatat jumlah lansia mencapai 40.010 jiwa tahun 2023, 39.805 jiwa tahun 2024, dan 41.200 jiwa tahun 2025 (Badan Pusat Statistik Kabupaten Bangli, 2023, 2024, 2025a). Kecamatan Kintamani mencatat jumlah lansia berdasarkan data BPS Kabupaten Bangli tahun 2024 mencapai 13.711 jiwa (Badan Pusat Statistik Kabupaten Bangli, 2025b). Studi pendahuluan di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli mencatat peserta Posyandu Lansia berjumlah 114 orang pada tahun 2023 dengan kehadiran akhir tahun berjumlah 37 orang, tahun 2024 tercatat 65 orang terdaftar dengan kehadiran bulan Desember 45 orang, 112 orang terdaftar tahun 2025 dengan kehadiran Desember 62 orang, dan kehadiran Januari 2026 berjumlah 49 orang. Pengukuran awal kesejahteraan psikologis pada 10 lansia di Desa Kedisan menggunakan instrumen *Psychological Well-Being Ryff* menemukan 4 lansia kategori kesejahteraan psikologis rendah, 5 lansia kategori sedang, dan 1 lansia kategori tinggi.

Gangguan kesejahteraan psikologis pada lansia berdampak luas pada berbagai aspek kehidupan, antara lain menyebabkan kesepian, perasaan terisolasi, isolasi emosional, menarik diri dari interaksi sosial, kesulitan berkomunikasi, keterbatasan dalam keterlibatan sosial, perasaan tidak berguna, rasa minder karena merasa menjadi beban keluarga, serta kesedihan akibat jauh dari orang terdekat. Penelitian Hapsari dan Yek (2022) yang berjudul “Hubungan antara *Psychological Well Being* dan Kesepian pada Lansia” menemukan hubungan negatif antara

kesejahteraan psikologis dan kesepian, lansia dengan kesejahteraan psikologis rendah cenderung mengalami kesepian yang lebih tinggi, perasaan terisolasi, serta isolasi emosional. Penelitian Almira dan Tobing (2025) dengan judul “Dukungan Sosial, Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Kesepian Lansia” menemukan bahwa lansia dengan kesejahteraan psikologis rendah cenderung menarik diri dari interaksi sosial, kesulitan berkomunikasi, merasa terisolasi dari lingkungan dan mengalami keterbatasan dalam keterlibatan sosial di lingkungannya. Penelitian Nurmayunita dkk. (2023) berjudul “Faktor – Faktor yang Berpengaruh Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia di Pondok Lansia” menemukan bahwa lansia dengan dukungan sosial rendah memiliki kesejahteraan psikologis lebih rendah, ditandai dengan perasaan tidak berguna, rasa minder karena merasa menjadi beban keluarga, serta kesedihan akibat jauh dari orang terdekat. Gangguan kesejahteraan psikologis bukan konsekuensi normal penuaan, melainkan kondisi serius yang berdampak pada kualitas hidup dan kemandirian.

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan kesejahteraan psikologis pada lansia seperti terapi *reminiscence*, relaksasi, psikoterapi positif, pelatihan berpikir positif, interaksi dengan anak-anak, *forgiveness intervention*, dan *well being therapy* (Aryono dkk., 2023). Salah satu intervensi yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah *mindfulness* berbasis gamelan Bali, yang merupakan bentuk kearifan lokal yang diharapkan lebih mudah diterima oleh lansia di Bali. Penelitian Suwandi dkk. (2024) membuktikan bahwa *mindfulness* efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Hasil *systematic review* oleh Novitasari dkk. (2025) berjudul “*Effectiveness of Psychosocial and Clinical Interventions to Improve Psychological Well Being in Older Adults: A Systematic*

Review” menunjukkan bahwa intervensi non farmakologis seperti *mindfulness*, olahraga terstruktur, dan dukungan sosial komunitas efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, spiritualitas, kualitas hidup lansia, sekaligus menurunkan gejala depresi dan kecemasan. Meta analisis oleh Kurniawan dan Nyanasuryanadi (2025) berjudul “Meta Analisis *Mindfulness* dan Afirmasi Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis” terhadap 40 studi menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi stres, kecemasan, depresi, serta meningkatkan regulasi emosi dan kepuasan hidup. Musik tradisional Bali juga memiliki potensi terapeutik. Penelitian Dewi dkk. (2024) berjudul “*Effectiveness of Balinese Selonding Gamelan Music Therapy in Reducing Blood Pressure and Anxiety in Older Adults with Hypertension: A Quasi-experimental Study*” membuktikan bahwa terapi musik Gamelan Selonding selama 4 minggu (15 menit/hari, 3x/minggu) efektif menurunkan kecemasan lansia secara signifikan ($p < 0,001$). Penelitian dengan desain *quasi-experimental* pada 80 lansia di Banjarangkan, Bali ini juga menjelaskan bahwa suara gamelan Selonding merangsang sistem limbik dan pelepasan endorfin, sehingga menciptakan perasaan bahagia dan mengurangi kecemasan. Penelitian Sari dan Suwanti (2023) berjudul “Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia” menunjukkan bahwa terapi musik gamelan menurunkan tingkat kecemasan lansia. Penelitian Artana dkk. (2020) berjudul “Pengaruh Musik Tradisional Gamelan Selonding Bali Mengurangi Kecemasan Lansia” menunjukkan bahwa terapi musik tradisional gamelan Selonding Bali menurunkan tingkat kecemasan lansia secara signifikan ($p < 0.05$). Karakteristik gamelan Selonding yang lembut dan menenangkan membantu

menciptakan respons relaksasi, menstabilkan respons fisiologis, serta meningkatkan kenyamanan psikologis lansia.

Lansia yang mengalami gangguan kesejahteraan psikologis berisiko mengalami kesepian, menarik diri dari interaksi sosial, kesulitan berkomunikasi, serta penurunan kualitas hidup dan kemandirian, maka perlu dilakukan penelitian yang mengintegrasikan *mindfulness* berbasis gamelan Bali sebagai kearifan lokal. Pemilihan gamelan Selonding sebagai media *mindfulness* didasarkan pada karakteristik suaranya yang lembut dan menenangkan (Artana dkk., 2020; Sari dan Suwanti, 2023; Dewi dkk., 2024). Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti melakukan diskusi dengan ketua lansia dan kader Posyandu serta pengamatan awal di Desa Kedisan. Berdasarkan diskusi tersebut, gamelan Selonding bukanlah hal yang asing bagi lansia di Desa Kedisan dan mereka menyatakan kesediaan untuk mengikuti intervensi dengan media ini. Penelitian yang mengintegrasikan *mindfulness* dengan gamelan Bali belum pernah dilakukan. *Mindfulness* terbukti efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia, sementara gamelan Bali memiliki potensi terapeutik untuk relaksasi berbasis kearifan lokal. Kesenjangan ini mendorong perlunya penelitian tentang “Pengaruh *Mindfulness* Berbasis Gamelan Bali Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli Tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, permasalahan yang ingin diteliti adalah “Apakah terdapat pengaruh *mindfulness* berbasis gamelan Bali terhadap kesejahteraan psikologis lansia di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli tahun 2026?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Mindfulness* berbasis gamelan Bali terhadap kesejahteraan psikologis lansia di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli tahun 2026.

2. Tujuan khusus

Adapun tujuan khusus pada penelitian ini adalah:

- a. Mengidentifikasi tingkat kesejahteraan psikologis lansia sebelum diberikan intervensi *mindfulness* berbasis gamelan Bali di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli tahun 2026.
- b. Mengidentifikasi tingkat kesejahteraan psikologis lansia setelah diberikan intervensi *mindfulness* berbasis gamelan Bali di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli tahun 2026.
- c. Menganalisis pengaruh *mindfulness* berbasis gamelan Bali terhadap kesejahteraan psikologis lansia di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya bidang keperawatan jiwa, terkait

kajian mengenai kesejahteraan psikologis lansia dan penerapan *mindfulness* berbasis budaya lokal. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti berikutnya yang ingin mengembangkan penelitian serupa, khususnya mengenai integrasi pendekatan *mindfulness* dengan kearifan lokal Bali dalam konteks intervensi psikologis pada lansia.

2. Manfaat praktis

Adapun manfaat praktis pada penelitian ini adalah untuk memberikan kontribusi nyata bagi praktisi kesehatan, khususnya perawat jiwa, dalam menambah pengetahuan dan keterampilan mengenai pengaruh *mindfulness* berbasis Gamelan Bali terhadap kesejahteraan psikologis lansia, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi terapi non-farmakologis. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan bagi manajemen pelayanan kesehatan dalam pengambilan keputusan untuk mengintegrasikan *mindfulness* berbasis gamelan Bali sebagai salah satu alternatif intervensi keperawatan jiwa dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.