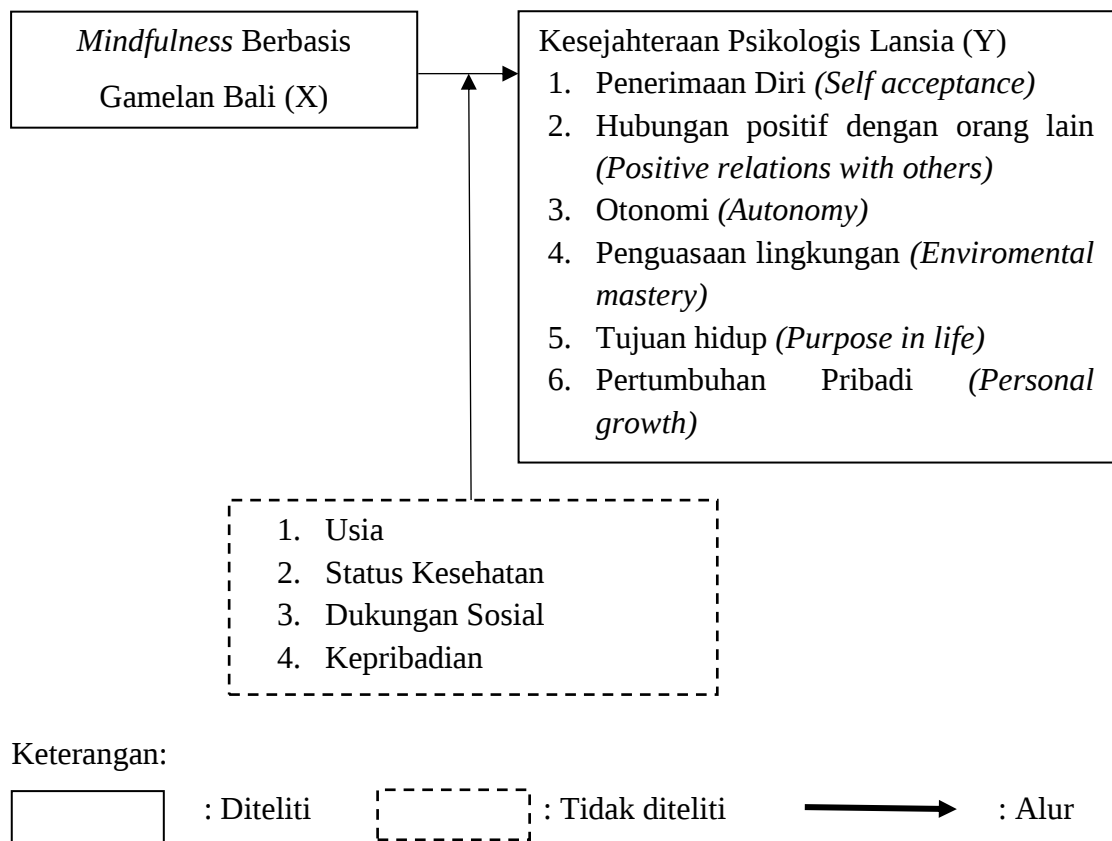


BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah model konseptual yang menunjukkan hubungan antar variabel yang diteliti. Kerangka ini disusun berdasarkan teori yang telah dikaji dan menjadi dasar pemikiran peneliti dalam merumuskan hipotesis (Kurniawan dan Agustini, 2021). Kerangka konsep berikut menjelaskan tentang pengaruh *mindfulness* berbasis gamelan Bali terhadap kesejahteraan psikologis lansia:



Gambar 1 Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh *Mindfulness* Berbasis Gamelan Bali terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli Tahun 2026.

B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel

Variabel dan definisi operasional variabel pada penelitian ini yaitu:

1. Variabel penelitian

Variabel penelitian adalah karakteristik, sifat atau nilai dari individu, objek, atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2023).

a. Variabel bebas (*independen*)

Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan variabel dependen (Suleman dkk., 2024). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *mindfulness* berbasis gamelan Bali.

b. Variabel terikat (*dependen*)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Suleman dkk., 2024). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis lansia.

2. Definisi operasional

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat yang didefinisikan sehingga dapat diamati. Cara pengukuran yang dapat diamati tersebut menjadi penting, karena hal yang dapat diamati itu membuka kemungkinan bagi orang lain selain peneliti untuk melakukan hal yang serupa, sehingga apa yang dilaksanakan oleh peneliti terbuka untuk diuji kembali oleh orang lain (replikabilitas) (Suleman dkk., 2024). Definisi operasional variabel dalam penelitian ini disajikan pada tabel berikut

Tabel 1

Definisi Operasional Pengaruh *Mindfulness* Berbasis Gamelan Bali terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli Tahun 2026

Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Skala
1	2	3	4
Variabel Independent: <i>Mindfulness</i> Berbasis Gamelan Bali	<i>Mindfulness</i> dalam penelitian ini adalah kesadaran penuh yang dilatih secara sengaja untuk menghadirkan perhatian pada pengalaman saat ini, dengan tiga komponen utama yaitu perhatian yang disengaja, orientasi pada saat ini, dan sikap tanpa penghakiman. <i>Mindfulness</i> berbasis Gamelan Bali dioperasionalkan sebagai intervensi berupa latihan kesadaran penuh (<i>mindfulness</i>) yang dipandu peneliti sambil mendengarkan alunan gamelan Bali yaitu gamelan Selonding yang memiliki karakteristik suara lembut, dalam, dan menenangkan. Intervensi dilaksanakan sebanyak lima kali dalam dua minggu dengan durasi 30 menit per pertemuan dengan jadwal pada hari selasa, kamis, sabtu dan minggu pukul 16.00 Wita (sore hari). Pemilihan waktu sore hari didasarkan pada hasil konsultasi dengan ketua lansia, karena pada pagi hingga siang hari lansia bekerja sebagai petani dan pedagang, sehingga tidak memungkinkan untuk hadir. Intervensi dilaksanakan secara berkelompok di Balai Banjar Desa Kedisan. Volume suara gamelan Selonding diatur bertahap dan fleksibel oleh peneliti setiap sesi menyesuaikan kondisi pendengaran lansia dan posisi tempat duduk, untuk memastikan seluruh peserta dapat mendengar dengan jelas dan nyaman. Subjek penelitian	SOP <i>Mindfulness</i> Berbasis Gamelan Bali	-

1	2	3	4
	juga dianjurkan berlatih <i>mindfulness</i> secara mandiri di rumah minimal 5 menit setiap hari dan mencatatnya dalam buku catatan harian		
Variabel Dependent : Kesejahteraan Psikologis Lansia	Kesejahteraan psikologis lansia dalam penelitian ini adalah kondisi mental yang sehat dan berfungsi optimal, yang mencerminkan kemampuan individu dalam enam dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Variabel ini diukur melalui skor total yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner <i>Psychological Well-Being Scale</i> (PWB).nn	Skala Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological Well Being Scale/ PWB</i>) – versi 42 item dengan 4 pilihan jawaban (0 = Sangat Tidak Sesuai, 3 = Sangat Sesuai). Skor minimal = 0, skor maksimal = 126. Item <i>unfavorable</i> dilakukan pembalikan skor (<i>reverse scoring</i>). Skala ini telah diuji coba ulang pada 30 lansia di Desa Buahan, Kintamani, Bangli dan dinyatakan valid ($r = 0.393 - 0.861$) serta reliabilitas ($\alpha = 0.937$). Dengan kategori: ≤ 67 = kategori rendah (68 – 90) = kategori sedang 91 = kategori tinggi	Interval

C. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang secara teoretis dianggap paling mungkin atau paling tinggi tingkat kebenarannya (Suleman dkk., 2024). Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2023). Berdasarkan landasan teori dan kerangka konsep yang telah diuraikan, maka hipotesis dari penelitian ini adalah “Ada Pengaruh *Mindfulness* Berbasis Gamelan Bali Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli Tahun 2026”.