

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Kondisi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Kedisan, Kecamatan Kintamani, Kabupaten Bangli, Provinsi Bali. Desa Kedisan merupakan salah satu desa yang terletak di kawasan dataran tinggi Kintamani, yang merupakan daerah wisata dan budaya. Secara geografis, Desa Kedisan memiliki luas wilayah 1.174,15 hektar yang terdiri atas satu Desa Dinas yang sekaligus berfungsi sebagai Desa Pekraman (Banjar). Batas wilayah Desa Kedisan adalah bagian utara berbatasan dengan Danau Batur, barat dengan Desa Batur, timur dengan Desa Buahman, dan selatan dengan Desa Pengootan.

Data kependudukan dari profil desa tahun 2026, jumlah penduduk Desa Kedisan tercatat sebanyak 1.436 jiwa, terdiri atas 665 jiwa laki-laki dan 771 jiwa perempuan, dengan jumlah Kepala Keluarga (KK) sebanyak 430 Kepala Keluarga (KK). Mata pencaharian utama masyarakat adalah sebagai petani, dengan komoditas utama berupa sayur-sayuran seperti kubis, tomat, bawang, dan cabai. Selain itu, Danau Batur dimanfaatkan sebagai lahan budidaya ikan dengan metode keramba jaring apung. Sarana pelayanan kesehatan di Desa Kedisan meliputi Puskesmas Kintamani IV, tenaga bidan desa, praktik dokter swasta, serta klinik kesehatan. Kegiatan Posyandu lansia di Desa Kedisan juga dilaksanakan secara rutin setiap satu bulan sekali sebagai bentuk pelayanan kesehatan bagi para lansia.

2. Karakteristik Subyek Penelitian

Karakteristik subyek penelitian berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, pekerjaan dalam bentuk tabel sebagai berikut

a. Karakteristik subyek penelitian berdasarkan usia lansia

Lansia merupakan individu yang berada pada tahap akhir perkembangan manusia (*late adulthood*), yaitu usia 60 tahun ke atas. Secara umum, *World Health Organization* (2025) mengklasifikasikan lansia berdasarkan usia kronologis yaitu lansia/*elderly* (60-74 tahun), lansia tua/*old* (75-90 tahun), dan lansia sangat tua/*very old* (> 90 tahun).

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Usia Lansia
di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli Tahun 2026

No	Usia	f	%
1	Lansia/ <i>elderly</i> (60-74 tahun)	21	63.6
2	Lansia tua/ <i>old</i> (75-90 tahun)	12	36.4
n		33	100.0

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar subyek penelitian berada pada kelompok usia *elderly* (60-74 tahun) yaitu 21 lansia (63,6%).

b. Karakteristik subyek penelitian berdasarkan jenis kelamin

Tabel 6
Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin
di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli Tahun 2026

No	Jenis Kelamin	f	%
1	Laki - Laki	10	30.3
2	Perempuan	23	69.7
n		33	100.0

Tabel 6 menunjukkan bahwa subyek penelitian didominasi oleh perempuan yaitu berjumlah 23 lansia (69,7%).

c. Karakteristik subyek penelitian berdasarkan pendidikan terakhir

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa jenjang pendidikan formal terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi (Pasal 14). Pendidikan dasar meliputi SD/MI/ sederajat dan SMP/MTs/ sederajat (Pasal 17). Pendidikan menengah meliputi SMA/MA/SMK/MAK/ sederajat (Pasal 18). Pendidikan tinggi meliputi program diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor (Pasal 19).

Tabel 7

Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Pendidikan Terakhir di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli Tahun 2026

No	Pendidikan	f	%
1	Tidak sekolah	18	54.5
2	Pendidikan Dasar	15	45.5
n		33	100.0

Tabel 7 menunjukkan bahwa lebih dari separuh subyek penelitian tidak menempuh pendidikan formal, yaitu sebanyak 18 lansia (54,5%).

d. Karakteristik subyek penelitian berdasarkan pekerjaan

Tabel 8

Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli Tahun 2026

No	Pekerjaan	f	%
1	Tidak bekerja	5	15.2
2	Petani	13	39.4
3	Pedagang	15	45.5
n		33	100.0

Tabel 8 menunjukkan bahwa sebagian besar subyek penelitian bekerja sebagai pedagang, yaitu sebanyak 15 lansia (45,5%).

3. Hasil Pengamatan Terhadap Subyek Penelitian Berdasarkan Variabel Penelitian

Hasil pengukuran kesejahteraan psikologis lansia dengan menggunakan alat ukur Skala Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well Being Scale*) disajikan pada tabel berikut ini. Tabel tersebut memuat skor kesejahteraan psikologis lansia sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan intervensi *mindfulness* berbasis gamelan Bali.

Tabel 9

Skor Kesejahteraan Psikologis Lansia Sebelum (*Pre-test*) dan Sesudah (*Post-test*) Intervensi *Mindfulness* Berbasis Gamelan Bali di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli Tahun 2026

Kode	Skor Kesejahteraan Psikologis	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	2	3
SP1	57	60
SP2	94	94
SP3	81	82
SP4	84	87
SP5	88	88
SP6	63	69
SP7	72	72
SP8	87	92
SP9	86	92
SP10	80	80
SP11	78	77
SP12	78	81
SP13	70	78
SP14	64	68
SP15	54	57
SP16	84	82
SP17	88	98
SP18	87	85
SP19	75	80
SP20	84	91
SP21	82	83
SP22	90	90
SP23	90	92
SP24	96	94
SP25	103	103
SP26	75	79
SP27	90	88
SP28	69	73

1	2	3
SP29	70	71
SP30	58	62
SP31	74	75
SP32	73	70
SP33	85	83

Tabel 9 menunjukkan hasil *pre-test* dan *post-test* pada subyek penelitian yang diberikan intervensi *mindfulness* berbasis gamelan Bali menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, skor kesejahteraan psikologis tertinggi adalah 103 dan skor terendah adalah 54. Setelah diberikan intervensi, skor tertinggi adalah 103 dan skor terendah adalah 57.

4. Hasil Analisis Data Pengaruh *Mindfulness* Berbasis Gamelan Bali Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia

Kategorisasi tingkat kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini menggunakan Penilaian Acuan Normatif (PAN), yaitu pendekatan statistik empirik yang menggunakan nilai *mean* dan standar deviasi yang diperoleh dari data *pre-test* sebagai acuan. Pendekatan ini sesuai dengan rekomendasi Widhiarso (2010). Adapun kriteria yang digunakan adalah sebagai berikut:

Rendah: $X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$

Sedang: $(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$

Tinggi: $X > (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$

Berdasarkan hasil perhitungan pada data *pre-test* (n=33), diperoleh *Mean* = 79,06 dan *SD* = 11,66. Diperoleh:

$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) = 79,06 - 11,66 = 67,4$ dibulatkan menjadi ≤ 67 (kategori rendah)

$(\text{Mean} + 1 \text{ SD}) = 79,06 + 11,66 = 90,72$ dibulatkan menjadi ≥ 91 (kategori tinggi)

Nilai antara 67,4 sampai 90,72 dikategorikan sedang (68 – 90)

Berdasarkan kriteria tersebut, berikut disajikan distribusi frekuensi tingkat kesejahteraan psikologis lansia sebelum dan sesudah intervensi.

- a. Tingkat kesejahteraan psikologis pada subyek penelitian sebelum diberikan terapi *mindfulness* berbasis gamelan Bali

Tabel 10

Distribusi Frekuensi Tingkat Kesejahteraan Psikologis Pada Subyek Penelitian Sebelum Diberikan Intervensi *Mindfulness* Berbasis Gamelan Bali di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli Tahun 2026

No	Kategori Kesejahteraan Psikologis	<i>Pre-test</i>	
		f	%
1	Rendah (≤ 67)	5	15.2
2	Sedang (68-90)	25	75.8
3	Tinggi (≥ 91)	3	9.1
n		33	100.0

Tabel 10 menunjukkan bahwa sebelum intervensi *mindfulness* berbasis gamelan Bali menunjukkan kesejahteraan psikologis subyek penelitian didominasi oleh kategori kesejahteraan psikologis sedang sebanyak 25 lansia (75,8%).

- b. Tingkat kesejahteraan psikologis pada subyek penelitian sesudah diberikan terapi *mindfulness* berbasis gamelan Bali

Tabel 11

Distribusi Frekuensi Tingkat Kesejahteraan Psikologis Pada Subyek Penelitian Sesudah Diberikan Intervensi *Mindfulness* Berbasis Gamelan Bali di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli Tahun 2026

No	Kategori Kesejahteraan Psikologis	<i>Post-test</i>	
		f	%
1	Rendah (≤ 67)	3	9.1
2	Sedang (68-90)	22	66.7
3	Tinggi (≥ 91)	8	24.2
n		33	100.0

Tabel 11 menunjukkan bahwa setelah intervensi *mindfulness* berbasis gamelan Bali, sebagian besar subyek penelitian berada pada kategori kesejahteraan psikologis sedang, yaitu sebanyak 22 lansia (66,7%).

- c. Uji hipotesis pengaruh *mindfulness* berbasis gamelan bali terhadap kesejahteraan psikologis lansia di desa kedisan, kecamatan kintamani, kabupaten bangli tahun 2026

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* (karena $n < 50$). Data yang berdistribusi normal diuji menggunakan uji parametrik *Paired Sample t-test*. Data yang tidak berdistribusi normal diuji menggunakan uji non parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Keputusan hipotesis ditetapkan sebagai berikut nilai $p\text{-value} < 0.05$ berarti hipotesis penelitian diterima, yang berarti ada pengaruh intervensi *mindfulness* berbasis gamelan Bali terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Sebaliknya, apabila nilai $p\text{-value} > 0.05$, berarti hipotesis penelitian ditolak, yang berarti tidak ada pengaruh intervensi.

Tabel 12

Hasil Uji Normalitas Data Kesejahteraan Psikologis Pada Subyek Penelitian di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli Tahun 2026

Variabel	Kesejahteraan Psikologi	
	n	P-value
Pre-Test Kesejahteraan Psikologis	33	.608
Post-Test Kesejahteraan Psikologis	33	.847

Tabel 12 menunjukkan nilai $p\text{-value}$ untuk data *pre-test* sebesar 0.608 dan untuk *post-test* sebesar 0.847. Kedua nilai $p\text{-value}$ (*pre-test* dan *post-test*) tersebut berada di atas taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ atau nilai $p\text{-value} > 0.05$, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Uji hipotesis selanjutnya dapat dilakukan menggunakan uji parametrik *Paired Sample t-test* karena data telah memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 13
Hasil Uji Hipotesis Data Skor Kesejahteraan Psikologis Pada Subyek Penelitian
di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli Tahun 2026

Kelompok	n	Mean	SD	Selisih (Mean)	t	df	p-value
<i>Pre-test</i>	33	79,06	11,66	-2.030	-3.594	32	.001
<i>Post-test</i>	33	81,09	11,09				

Tabel 13 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata skor kesejahteraan psikologis lansia sebesar 2,03 poin (dari 79,6 menjadi 81,9) setelah diberikan intervensi. Hasil uji *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai $p = 0.001$ (< 0.05), sehingga hipotesis penelitian diterima. Artinya, intervensi *mindfulness* berbasis gamelan Bali dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli tahun 2026.

Tabel 14
Perbandingan Rata-Rata Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Kategori
Usia Subyek Penelitian

Usia	n	%	Mean <i>Pre-test</i>	Mean <i>Post-test</i>	Peningkatan
Lansia/ <i>eldderly</i> (60-74 tahun)	21	63,6	81,90	85,86	3,96
Lansia tua/ <i>old</i> (75-90 tahun)	12	36,4	74,08	77,08	3,00

Berdasarkan karakteristik subyek penelitian, lansia dikelompokkan berdasarkan kategori usia, yaitu lansia (*elderly*) usia 60-74 tahun sebanyak 21 orang (63,6%) dan lansia tua (*old*) usia 75-90 tahun sebanyak 12 orang (36,4%). Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa kelompok usia 60-74 tahun memiliki rata-rata skor *pre-test* sebesar 81,90 dan rata-rata skor *post-test* sebesar 85,86, dengan peningkatan rata-rata sebesar 3,96 poin. Sementara itu, kelompok usia 75-90 tahun memiliki rata-rata skor *pre-test* sebesar 74,08 dan rata-rata skor *post-test* sebesar 77,08, dengan peningkatan rata-rata sebesar 3,00 poin.

B. Pembahasan

1. Kesejahteraan Psikologis Lansia Sebelum (*Pre-Test*) Intervensi *Mindfulness* Berbasis Gamelan Bali Di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli Tahun 2026

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis lansia sebelum diberikan intervensi *mindfulness* berbasis gamelan Bali sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 25 lansia (75,8%), kategori rendah sebanyak 5 lansia (15,2%), dan kategori tinggi sebanyak 3 lansia (9,1%).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Yulianto dkk. (2025) dengan judul “Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Lansia di Desa Banteran” yang dilakukan di Desa Banteran, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah pada 95 lansia. Penelitian tersebut menemukan bahwa 46,3% lansia memiliki kesejahteraan psikologis rendah, 31% sedang, dan hanya 22,1% tinggi. Hasil menunjukkan bahwa di wilayah pedesaan, kesejahteraan psikologis cenderung didominasi oleh kategori rendah hingga sedang. Penelitian 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 lain oleh Amalia dan Pefbrianti (2023) dengan judul "Kesejahteraan Psikologis Lansia yang Tinggal di Masyarakat" yang dilakukan di Desa Batu Balian, Kalimantan Selatan pada 118 lansia tidak sejalan dengan temuan ini, penelitian ini menemukan hasil yang berbeda, yaitu 37,3% lansia memiliki kesejahteraan psikologis tinggi, 44,9% sedang, dan hanya 17,8% rendah. Temuan ini menunjukkan proporsi kesejahteraan psikologis tinggi yang

lebih besar (37,3%) dibandingkan temuan penelitian ini (9,1%). Perbedaan ini kemungkinan disebabkan oleh perbedaan karakteristik subyek, lokasi penelitian, serta dukungan sosial dan aktivitas lansia yang mungkin lebih baik di lokasi tersebut. Meskipun demikian, dominasi kategori sedang dalam penelitian Amalia dan Pefbrianti (44,9%) tetap konsisten dengan temuan penelitian ini yang juga di dominasi kategori sedang (75,8%), mengindikasikan bahwa secara umum kesejahteraan psikologis lansia di komunitas berada pada tingkat yang belum optimal. Perbedaan proporsi antar penelitian disebabkan oleh perbedaan karakteristik subyek, seperti usia, tingkat pendidikan, status pekerjaan, dan dukungan sosial yang diterima.

Hasil ini sejalan dengan teori Ryff (1989) bahwa kesejahteraan psikologis adalah pencapaian optimal potensi psikologis seseorang yang mencakup enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Lansia dengan kesejahteraan psikologis kategori sedang dan rendah menunjukkan bahwa mereka belum sepenuhnya mampu mengaktualisasikan keenam dimensi tersebut dalam kehidupannya sehari-hari. Rendahnya kesejahteraan psikologis lansia juga dapat dijelaskan melalui teori *Disengagement* yang menyatakan bahwa lansia cenderung menarik diri dari peran sosial seiring bertambahnya usia. Penarikan diri ini, jika tidak diimbangi dukungan sosial dan aktivitas yang bermakna, dapat menyebabkan penurunan kesejahteraan psikologis lansia. Selain itu, Octavia dkk. (2022); Nurmayunita dkk. (2023) menyebutkan bahwa faktor demografi (usia, pendidikan), faktor sosial (dukungan sosial), dan faktor personal (kesehatan) berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Karakteristik subyek penelitian ini yang

didominasi lansia dengan tidak menempuh pendidikan formal (54,5% tidak sekolah), berjenis kelamin perempuan (69,7%), bekerja sebagai petani (39,4%) dan pedagang (45,5%) turut berkontribusi terhadap kondisi tersebut.

Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa rata-rata skor kesejahteraan psikologis lansia sebelum intervensi adalah 79,06 dengan standar deviasi 11,66 serta rentang skor antara 54 hingga 103. Hasil ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis lansia di Desa Kedisan sebelum diberikan intervensi belum optimal. Sebagian besar lansia hanya mencapai kategori sedang, artinya mereka memiliki kemampuan yang cukup dalam enam dimensi kesejahteraan psikologis (menerima diri sendiri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, bersikap mandiri, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta mengembangkan potensi diri), namun belum sepenuhnya baik. Sebanyak 15,2% lansia masih berada pada kategori rendah, yang mengindikasikan bahwa mereka mengalami kesulitan dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Hal ini berarti lansia masih mengalami kesulitan dalam menerima kondisi dirinya, menjalin hubungan sosial yang hangat, bersikap mandiri, serta memiliki tujuan hidup yang jelas. Jika kondisi ini tidak segera ditangani, lansia berisiko mengalami kesepian, kehilangan semangat hidup, dan menarik diri dari lingkungan sekitarnya. Intervensi *mindfulness* berbasis gamelan Bali diberikan sebagai upaya non-farmakologis untuk membantu lansia meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

2. Kesejahteraan Psikologis Lansia Sesudah (*Post-Test*) Intervensi *Mindfulness* Berbasis Gamelan Bali Di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli Tahun 2026

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi *mindfulness* berbasis gamelan Bali, tingkat kesejahteraan psikologis lansia mengalami perubahan ke arah yang lebih baik. Kategori kesejahteraan psikologis tinggi meningkat dari 3 lansia (9,1%) menjadi 8 lansia (24,2%), kategori sedang menurun dari 25 lansia (75,8%) menjadi 22 lansia (66,7%), dan kategori rendah menurun dari 5 lansia (15,2%) menjadi 3 lansia (9,1%).

Temuan ini sejalan dengan penelitian eksperimen Lestari dkk. (2026) dengan judul "*Mindfulness* Yoga: Pelatihan Optimalisasi Kesehatan Fisik dan Kesejahteraan Psikologi bagi Lansia" pada 30 lansia di Perum Sengkaling Indah 1 RW 08, Kabupaten Malang, menggunakan desain *one group pre-post test* dan instrumen *Psychological Well-Being Scale* (PWB) berbasis teori Ryff. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor rata-rata kesejahteraan psikologis meningkat secara signifikan dari 187 menjadi 407 ($p = 0.002$; uji Wilcoxon). Penelitian ini sejalan dengan temuan ini yaitu terjadi peningkatan rata-rata skor kesejahteraan psikologis lansia setelah intervensi (dari 79,06 menjadi 81,09). Meskipun besaran peningkatan berbeda, hal ini dapat dijelaskan oleh perbedaan jenis intervensi (*mindfulness* yoga dengan gerakan fisik dan *mindfulness* berbasis gamelan Bali yang lebih fokus pada relaksasi dan perhatian pada suara), durasi intervensi penelitian pembandingan menggunakan dua sesi intensif dengan durasi 120 menit per sesi, sementara penelitian ini menggunakan lima kali pertemuan dengan durasi 30 menit per pertemuan, serta karakteristik responden yang berbeda. Demikian pula

Suwandi dkk. (2024) dengan judul "Kombinasi *Mindfulness* Spiritual Islam dan Relaksasi Spiritual Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lansia" di Kabupaten Kudus pada 35 lansia anggota Aisyiyah melaporkan bahwa intervensi *mindfulness* spiritual Islam efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.

Hasil ini sejalan dengan teori *mindfulness* yang dikemukakan oleh Kabat-Zinn (2017), bahwa *mindfulness* adalah kesadaran yang muncul ketika seseorang memberikan perhatian secara sengaja pada saat ini tanpa menghakimi. Praktik *mindfulness* yang diberikan dalam penelitian ini membantu lansia untuk lebih sadar terhadap perubahan fisik dan psikologis yang dialami, menerima kondisi tersebut dengan terbuka, serta mengurangi stres dan kecemasan. Hal ini pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis lansia. Hasil ini juga didukung oleh teori aktivitas yang menyatakan bahwa lansia yang tetap aktif secara fisik, mental, dan sosial cenderung lebih sehat secara psikologis. Intervensi *mindfulness* berbasis gamelan Bali memberikan aktivitas terstruktur yang melibatkan perhatian, relaksasi, dan elemen budaya, sehingga lansia merasa lebih terlibat dan tidak terisolasi. Selain itu, Purnamasari dkk. (2026) menjelaskan bahwa *mindfulness* melatih individu untuk lebih fokus terhadap apa yang terjadi di sekitarnya dan dalam dirinya, sehingga mampu menerima emosi secara terbuka. Hal ini memunculkan emosi positif yang membuat individu merasa lebih tenang dan lebih bahagia. Temuan ini mendukung pernyataan tersebut, karena peningkatan kesejahteraan psikologis lansia setelah intervensi mencerminkan adanya penerimaan diri dan ketenangan batin yang lebih baik.

Keberhasilan intervensi dalam penelitian ini tidak terlepas dari karakteristik unik gamelan Selonding yang digunakan. Menurut Yudarta (2025), gamelan

Selonding memiliki karakteristik suara lembut, dalam, dan menenangkan yang mampu menginduksi ketenangan psikologis, menstabilkan ritme detak jantung, memperbaiki pola pernapasan, serta meningkatkan kenyamanan psikologis lansia. Artana dkk. (2020) membuktikan bahwa terapi musik gamelan Selonding efektif menurunkan tingkat kecemasan lansia dari 26,99 menjadi 17,51 ($p = 0.001$) di Banjar Selat, Gianyar. Dewi dkk. (2024) menjelaskan mekanismenya yaitu suara gamelan ditransmisikan thalamus ke sistem limbik, merangsang pelepasan endorfin, serta mengurangi produksi epinefrin dan kortisol, sehingga menciptakan perasaan bahagia dan mengurangi kecemasan. Hasil penelitian ini memperkuat temuan tersebut bahwa gamelan Bali Selonding tidak hanya bermanfaat untuk menurunkan kecemasan, tetapi juga efektif sebagai media pendukung dalam intervensi *mindfulness* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Sinergi antara *mindfulness* dan gamelan Bali Selonding memperkuat efek relaksasi ini, yang menjelaskan peningkatan kesejahteraan psikologis lansia dalam penelitian ini.

Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa rata-rata skor kesejahteraan psikologis lansia setelah intervensi adalah 81,09 dengan standar deviasi 11,09, serta rentang skor antara 57 hingga 103. Meskipun terjadi peningkatan yang signifikan secara statistik, masih terdapat 3 lansia (9,1%) yang tetap berada pada kategori kesejahteraan psikologis rendah setelah intervensi. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, setiap lansia memiliki karakteristik individu yang berbeda, termasuk kondisi kesehatan fisik, dukungan sosial, dan kemampuan adaptasi terhadap perubahan. Lansia dengan penyakit kronis atau kurangnya dukungan keluarga mungkin memerlukan waktu lebih lama untuk merasakan peningkatan kesejahteraan psikologis (Octavia dkk., 2022; Nurmayunita., dkk

2023). Kedua, durasi intervensi yang hanya 2 minggu mungkin belum cukup untuk menghasilkan perubahan yang mendalam pada semua lansia, terutama bagi mereka yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang sangat rendah sejak awal. Ketiga, kepatuhan latihan mandiri di rumah yang tidak merata juga dapat memengaruhi hasil intervensi secara individu. Meskipun demikian, penurunan jumlah lansia pada kategori rendah dari 5 orang (15,2%) menjadi 3 orang (9,1%) menunjukkan bahwa intervensi ini tetap memberikan manfaat bagi sebagian besar lansia. Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kesejahteraan psikologis pada lansia setelah diberikan intervensi *mindfulness* berbasis gamelan Bali. Peningkatan ini terlihat dari bertambahnya jumlah lansia yang masuk dalam kategori tinggi (dari 9,1% menjadi 24,2%) dan berkurangnya jumlah lansia yang berada pada kategori rendah (dari 15,2% menjadi 9,1%). Meskipun kategori sedang masih mendominasi (66,7%), tren pergeseran ke arah positif menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berdampak baik terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Standar deviasi yang menurun dari 11,66 menjadi 11,09 juga mengindikasikan bahwa skor *post-test* lebih homogen, artinya sebagian besar lansia memberikan respons yang relatif seragam terhadap intervensi. Hal ini mengindikasikan bahwa penanganan lansia tidak hanya berfokus pada pemeliharaan kesehatan fisik melalui terapi farmakologis dan kegiatan posyandu, tetapi juga perlu memperhatikan kondisi psikologis lansia, khususnya dalam peningkatan kesejahteraan psikologis. Peningkatan kesejahteraan psikologis setelah diberikan intervensi menunjukkan bahwa *mindfulness* berbasis gamelan Bali dapat membantu lansia menerima kondisi dirinya, menjalin hubungan sosial yang lebih hangat, bersikap lebih mandiri, serta memiliki tujuan hidup yang lebih jelas. Kondisi psikologis yang lebih baik dapat

membantu lansia menjadi lebih tenang, mampu mengelola emosi, serta mengurangi perasaan kesepian dan kecemasan yang sering dialami seiring bertambahnya usia. Oleh karena itu, *mindfulness* berbasis gamelan Bali dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis dalam pelayanan kesehatan, khususnya di Posyandu Lansia dan Puskesmas, untuk membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mendukung kualitas hidup lansia di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli Tahun 2026.

3. Pengaruh *Mindfulness* Berbasis Gamelan Bali Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia Di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli Tahun 2026

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor kesejahteraan psikologis lansia dari 79,06 (*pre-test*) menjadi 81,09 (*post-test*), dengan selisih peningkatan sebesar 2,03 poin. Hasil uji statistik diperoleh nilai $t = -3.594$ dengan derajat kebebasan (df) = 32 dan nilai $p = 0.001$.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian eksperimen Lestari dkk. (2026) dengan judul "*Mindfulness* Yoga: Pelatihan Optimalisasi Kesehatan Fisik dan Kesejahteraan Psikologi bagi Lansia" yang dilakukan di Kabupaten Malang pada 30 lansia di komunitas. Penelitian tersebut menggunakan desain *one group pre-test post-test* dan membuktikan bahwa *mindfulness* yoga meningkatkan kesejahteraan psikologis secara signifikan ($p = 0.002$). Demikian pula Suwandi dkk. (2024) dengan judul "Kombinasi *Mindfulness* Spiritual Islam dan Relaksasi Spiritual Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lansia" yang dilakukan di Kabupaten Kudus pada 35 lansia anggota Aisyiyah melaporkan bahwa intervensi *mindfulness* spiritual Islam efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh Yuniandita dan Wahyuni (2024) dalam

penelitian "Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap *Psychological Wellbeing* Lansia di Posyandu Sugih Waras, Boyolali" pada 23 lansia dengan desain *one group pre-test post-test*. Penelitian tersebut membuktikan bahwa senam Tai Chi berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* lansia dengan nilai $p = 0.000$. Hasil ini diperkuat oleh Aryono dkk. (2023) dalam *literature review* terhadap 10 penelitian eksperimental yang menyimpulkan bahwa intervensi berbasis psikologi positif (termasuk *mindfulness*, *reminiscence*, relaksasi, dan psikoterapi positif) memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Penelitian - penelitian ini sama – sama membuktikan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis lansia, meskipun bentuk intervensinya berbeda dengan penelitian ini (*mindfulness* yoga, *mindfulness* spiritual Islam, dan *mindfulness* berbasis gamelan Bali).

Hasil sejalan dengan teori *mindfulness* menurut Kabat-Zinn (2017), yang menyatakan bahwa *mindfulness* membantu individu memberikan perhatian pada saat ini tanpa menghakimi. Dalam penelitian ini, lansia dilatih memusatkan perhatian pada napas dan suara gamelan Selonding, sehingga mereka belajar menerima perubahan fisik dan psikologis yang terjadi tanpa perlawanan atau kecemasan berlebihan. Hal ini pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Hasil ini juga didukung oleh teori aktivitas bahwa lansia yang aktif secara fisik, mental, dan sosial cenderung lebih sehat psikologis. Intervensi ini memberikan aktivitas terstruktur yang melibatkan perhatian, relaksasi, dan interaksi sosial, sehingga lansia merasa lebih terlibat dan tidak terisolasi.

Berdasarkan penelusuran literatur yang dilakukan, sebagian besar penelitian intervensi berbasis *mindfulness* pada lansia melaporkan pengaruh positif dan

signifikan terhadap kesejahteraan psikologis (Aryono., 2023; Suwandi dkk., 2024; Yuniandita dan Wahyuni, 2024; Lestari dkk., 2026). Temuan penelitian ini memperkuat konsensus ilmiah bahwa *mindfulness* berbasis gamelan Bali efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Seluruh 33 lansia (100%) patuh mengikuti kelima sesi intervensi. Peningkatan skor sebesar 2,03 poin bermakna secara klinis karena proporsi lansia dengan kesejahteraan rendah turun dari 15,2% menjadi 9,1%. Keberhasilan intervensi dalam penelitian ini didukung oleh karakteristik unik gamelan Selonding yang menciptakan relaksasi (Yudarta, 2025; Artana dkk., 2020). Dewi dkk. (2024) menjelaskan mekanismenya yaitu suara gamelan ditransmisikan thalamus ke sistem limbik, merangsang pelepasan endorfin, serta mengurangi produksi epinefrin dan kortisol, sehingga menciptakan perasaan bahagia dan mengurangi kecemasan. Sinergi antara *mindfulness* dan gamelan Bali Selonding memperkuat efek relaksasi ini, yang menjelaskan peningkatan kesejahteraan psikologis lansia dalam penelitian ini.

Implikasi dari hasil penelitian ini, hipotesis penelitian yang menyatakan "Ada pengaruh *mindfulness* berbasis gamelan Bali terhadap kesejahteraan psikologis lansia di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli tahun 2026" diterima ($p = 0.001$). Intervensi *mindfulness* berbasis gamelan Bali terbukti efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia, sehingga dapat direkomendasikan sebagai terapi non-farmakologis berbasis kearifan lokal Bali. Hasil ini juga mengindikasikan bahwa penanganan lansia tidak hanya berfokus pada kesehatan fisik, tetapi juga perlu memperhatikan kondisi psikologis. Kondisi psikologis yang lebih baik membantu lansia menjadi lebih tenang, mampu mengelola emosi, serta mengurangi kesepian dan kecemasan.

C. Kelemahan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain *one group pre-test post-test* tanpa kelompok kontrol menyulitkan peneliti untuk memastikan bahwa peningkatan kesejahteraan psikologis semata-mata disebabkan oleh intervensi, karena faktor lain di luar intervensi tidak dapat dikendalikan. Kedua, instrumen PWB Ryff versi 42 item tergolong panjang dan berpotensi menimbulkan kelelahan serta kebosanan pada lansia saat pengisian melalui wawancara, yang dapat memengaruhi konsentrasi dan keakuratan jawaban. Ketiga, SOP intervensi yang dikembangkan masih panjang dan rinci sehingga sulit dipahami oleh pembaca awam, kader, atau lansia, serta belum dilengkapi ilustrasi atau panduan praktis sederhana untuk implementasi di lapangan. Keempat, analisis data hanya pada skor total tanpa mengkaji enam dimensi Ryff secara terpisah, sehingga tidak diketahui dimensi mana yang paling meningkat. Kelima, media gamelan Selonding belum mempertimbangkan preferensi individu lansia terhadap jenis gamelan, karena tidak semua lansia menyukai irama lambat.