

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Lansia janda merupakan perempuan yang telah memasuki masa lanjut usia dan mengalami kehilangan pasangan hidup karena kematian, kondisi yang menimbulkan dampak sosial dan emosional jangka panjang (Setiawan & Kurniawati, 2021). Berdasarkan data BPS (2020), jumlah perempuan lansia yang berstatus janda di Indonesia mencapai 48,15% dari total populasi lansia perempuan, dan sebagian besar hidup dalam kondisi sosial dan ekonomi yang rentan. Di Kota Makassar, peningkatan jumlah lansia janda juga terjadi secara signifikan akibat meningkatnya angka harapan hidup perempuan (Dinkes Makassar, 2023). Lansia janda umumnya hidup sendiri atau bersama anak, namun tidak selalu memperoleh dukungan emosional dan sosial yang memadai (Nurfadilah et al., 2021). Hal ini menjadikan mereka kelompok yang paling rentan terhadap masalah kesejahteraan secara menyeluruh.

Lansia yang berstatus janda menghadapi berbagai problem psikososial seperti kesepian, keterasingan, dan kurangnya peran dalam keluarga yang seringkali menyebabkan perasaan tidak berguna (Susanti, 2019; Kristiana, 2022; Lestari, 2023). Kehilangan pasangan hidup juga membuat mereka mengalami kesulitan beradaptasi dengan kehidupan mandiri, terutama jika sebelumnya sangat bergantung pada pasangan (Asnidar & Musdalifah, 2021). Masalah ini sering kali diperparah dengan berkurangnya jaringan sosial karena anak-anak telah membentuk keluarga baru dan sibuk dengan aktivitas masing-masing (Aziz & Krisnatuti, 2017). Secara psikologis, hal ini dapat meningkatkan risiko depresi dan kecemasan (Lassale et al., 2019).

Dari aspek fisik, proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan biologis seperti penurunan kekuatan otot, massa tulang, dan fungsi organ tubuh (WHO, 2022; Yuliani, 2020; Kementerian Kesehatan RI, 2021). Lansia janda yang tinggal sendiri atau tanpa pasangan menghadapi tantangan lebih besar dalam menjaga kesehatan fisik mereka. Berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi, osteoporosis, dan diabetes banyak dialami oleh kelompok ini (Mulyani, 2021; Fatmah, 2018; Suryani et al., 2020). Tanpa adanya pasangan yang membantu dalam perawatan atau memotivasi untuk berobat, kepatuhan terhadap pengobatan dan kontrol kesehatan cenderung rendah (Alihar, 2018; Sari & Indrawati, 2022). Hal ini membuat kondisi fisik lansia janda lebih rentan memburuk jika tidak mendapatkan intervensi sosial dan medis yang memadai.



menurun menyebabkan lansia janda kesulitan melakukan seperti mandi, memasak, atau bepergian ke fasilitas kesehatan tergantung terhadap anggota keluarga atau tetangga mereka merasa tidak mandiri dan merepotkan orang lain. Orang yang bersedia membantu, mereka bisa mengalami kondisi lemah karena kurangnya akses terhadap makanan bergizi

dan perawatan medis. Lansia janda yang mengalami masalah fisik juga lebih rentan terhadap kecelakaan domestik seperti jatuh dan cedera (Ramadhani, 2020). Kombinasi keterbatasan fisik dan ketiadaan pasangan memperburuk kualitas hidup kelompok ini.

Di sisi psikologis, kehilangan pasangan dapat memicu trauma berkepanjangan dan menurunkan daya juang lansia janda dalam menjalani kehidupan (Lestari & Kartika, 2022). Rasa sepi dan rindu terhadap pasangan sering kali menimbulkan luka emosional yang tidak terselesaikan. Kurangnya ruang untuk mengekspresikan emosi membuat beban psikologis semakin berat, apalagi dalam budaya yang mengharuskan lansia bersikap tegar (Mar'at, 2022). Jika tidak ditangani secara baik, hal ini berpotensi memunculkan gangguan mental seperti gangguan mood atau depresi ringan hingga berat. Ketahanan psikologis lansia janda sangat bergantung pada dukungan lingkungan dan spiritualitas pribadi.

Masalah psikologis seperti perasaan kehilangan makna hidup juga banyak ditemukan pada lansia janda yang tidak memiliki aktivitas produktif (Kristiana, 2022). Ketidadaan pasangan seringkali mengurangi motivasi mereka untuk menjalani kehidupan yang bermakna. Studi Susanti (2019) menunjukkan bahwa lansia yang tidak lagi merasa memiliki tujuan hidup menunjukkan penurunan dalam aspek emosional dan spiritual. Apabila tidak ada upaya penguatan dari segi psikososial dan spiritual, maka proses penuaan akan semakin menurunkan kualitas hidup lansia janda.

Berbagai hambatan fisik dan psikologis yang dialami membuat sebagian lansia janda tidak mencapai kondisi batin yang bersyukur atau *Gratitude* yang sehat (Snyder et al., 2017). *Gratitude* merupakan salah satu komponen penting dalam psikologi positif yang berkaitan erat dengan kesehatan mental dan kualitas hidup (Emmons & Stern, 2013). Rasa syukur membuat seseorang mampu menghargai kehidupan meskipun dalam kondisi keterbatasan. Emmons dan McCullough (2003) menyatakan bahwa individu yang mengembangkan *Gratitude* cenderung memiliki optimisme lebih tinggi dan hubungan sosial yang lebih baik. Penelitian lainnya oleh Krause (2006) pada lansia menemukan bahwa *Gratitude* berkaitan dengan peningkatan makna hidup dan penurunan stres. Hal ini menjadi landasan penting dalam melihat potensi psikologis lansia janda yang mengalami krisis spiritual atau makna.

Gratitude tidak hanya meningkatkan kesejahteraan emosional, tetapi juga memberikan efek protektif terhadap stres dan rasa sepi yang umum dialami oleh lansia janda (Wood et al., 2010; Hill et al., 2013; Algoe et al., 2016). Rasa syukur dapat memperkuat relasi sosial dan membuat individu merasa lebih terhubung



Bagi lansia janda, *Gratitude* dapat menjadi jembatan untuk n sebagai bagian dari perjalanan hidup. Dalam praktiknya, bisa dilakukan melalui pendekatan spiritual, konseling, atau makna. Penanaman nilai syukur menjadi penting dalam a dengan lebih seimbang.

Gratitude dengan well-being telah banyak diteliti dalam berbagai ada kelompok lansia (Rash et al., 2011). *Gratitude* terbukti

meningkatkan komponen psikologis dari kesejahteraan, seperti kepuasan hidup, optimisme, dan ketahanan emosional. Penelitian Fredrickson (2004) menunjukkan bahwa emosi positif seperti *Gratitude* dapat membangun sumber daya psikologis jangka panjang. Hal ini penting untuk membangun resiliensi pada kelompok lansia janda yang menghadapi kehilangan dan kesendirian. Maka, *Gratitude* dapat menjadi indikator penting untuk menilai well-being secara menyeluruh.

Well-being adalah kondisi sejahtera yang mencakup kesejahteraan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual (WHO, 2015). Dalam konteks lansia janda, well-being tidak hanya diukur dari ketiadaan penyakit, tetapi juga dari adanya makna hidup, relasi sosial yang baik, dan kemampuan menerima keadaan. Ryff (1989) mengemukakan bahwa well-being terdiri dari enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan pribadi. Lansia yang memiliki *Gratitude* tinggi cenderung menunjukkan skor lebih tinggi dalam semua dimensi tersebut. Maka, ketercapaian well-being sangat mungkin dimediasi oleh adanya rasa syukur yang sehat.

Well-being menjadi indikator penting dalam menilai kualitas hidup lansia janda di masa tua (Diener 2002). Tingkat kesejahteraan yang tinggi memungkinkan mereka menjalani masa lansia dengan lebih bermakna dan produktif. Sebaliknya, lansia yang tidak memiliki well-being cenderung mengalami disfungsi sosial dan emosional. Dalam konteks Makassar, masih minim penelitian yang secara khusus menyoroiti interaksi antara *Gratitude* dan well-being pada lansia janda. Oleh sebab itu, riset ini penting dilakukan untuk memahami lebih dalam bagaimana pengalaman hidup, kehilangan, dan dukungan sosial membentuk rasa syukur dan kesejahteraan mereka.

Penelitian sebelumnya telah menyoroiti pentingnya *Gratitude* dan well-being pada lansia, seperti studi oleh Krause (2006), Emmons & McCullough (2003), dan Ramadhani et al. (2022) yang menemukan korelasi positif antara *Gratitude* dan kesejahteraan psikologis. Penelitian Kristiani (2022) pada lansia di Panti Sosial menunjukkan bahwa rasa syukur berkaitan dengan penerimaan diri dan kebahagiaan. Sementara studi oleh Lestari (2023) mengungkapkan bahwa lansia yang aktif dalam kegiatan sosial dan keagamaan menunjukkan well-being lebih tinggi dibandingkan yang pasif. Penelitian Aziz & Krisnatuti (2017) juga menyebutkan bahwa dukungan sosial dan spiritualitas merupakan prediktor utama *Gratitude* pada lansia janda. Namun, belum ada penelitian yang secara spesifik menggambarkan pengalaman *Gratitude* pada lansia janda di Makassar dengan konteks sosial dan budaya lokal.

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan lima lansia janda di Kecamatan amalate, Kota Makassar, diperoleh temuan bahwa sebagian nasih mengalami perasaan duka mendalam, kesepian, dan kenyataan hidup (Wawancara, Juni 2024). Beberapa dari erasa tidak ada lagi yang dapat disyukuri sejak kehilangan mendapatkan perhatian dari anak-anak. Meski demikian, ada ikkan rasa syukur melalui keterlibatan dalam kegiatan al di masjid atau posyandu lansia. Temuan ini memperkuat



pentingnya penelitian mengenai dinamika *Gratitude* pada lansia janda dalam konteks budaya lokal Makassar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan keilmuan psikologi khususnya tentang *Gratitude* pada lansia.

Berdasarkan hasil wawancara awal dan penelitian sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh dengan mengungkapkan gambaran *Gratitude* pada lansia janda di kota Makassar. Adapun tujuan dari penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran *Gratitude* yang dimiliki oleh lansia yang berstatus janda di kota Makassar.

1.1.1. Tinjauan Pustaka

1.1.1.1. *Gratitude*

1.1.1.1.1. Definisi

McCullough (2004) *Gratitude* merupakan suatu perasaan menyenangkan yang khas, berwujud rasa syukur atau terima kasih, dan timbul ketika seseorang menerima kebaikan, manfaat atau bantuan altruistik dari orang lain, terutama pada hal-hal yang sesungguhnya tidak layak diterima atau bukan dari upaya diri sendiri. Salah satu penelitian mengungkapkan bahwa *Gratitude* membangun emosi positif dan menguatkan ikatan sosial dan pertemanan (Emmons & Shelton, 2002).

Bono, dkk., (2004) menjelaskan bahwa berbagai peneliti sepakat untuk mendefinisikan *Gratitude* sebagai emosi moral karena umumnya *Gratitude* dihasilkan atas stimulasi perilaku yang dimotivasi atas kebaikan orang lain dan merangsang individu untuk berbuat baik kepada orang lain juga. Kemudian, salah satu tokoh yang cukup terkemuka membahas teori *Gratitude*, yakni McCullough, dkk., (2002) mengemukakan bahwa *Gratitude* juga dapat dilihat sebagai kecenderungan umum untuk mengidentifikasi respons individu secara positif atas kebaikan yang ia terima dari orang lain melalui berbagai aspek pengalaman dalam kesehariannya.

Lebih lanjut, Emmons & McCullough (2004) menjelaskan bahwa tidak ada tindakan tertentu yang dapat dianggap sebagai perilaku *Gratitude* secara spesifik. Hal ini dikarenakan *Gratitude* sangat tergantung pada kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya serta adanya objek baik sesuatu atau seseorang lainnya yang menjadi fokus perhatian atas perlakuan. Adapun individu yang memiliki *Gratitude* dapat diketahui melalui respon yang diberikan berupa perasaan berterima kasih yang kemudian dapat dituangkan menjadi perilaku positif tertentu.

1.1.1.1.2. Aspek-Aspek *Gratitude*

McCullough dkk., (2002) menyebutkan aspek *Gratitude* terbagi menjadi 4 aspek yaitu:



1) *Gratitude* merupakan kecenderungan intensitas *Gratitude* yang ditunjukkan oleh individu, yang dipengaruhi oleh terjadinya peristiwa yang dirasakan..

2) *Gratitude* (frequency) yang mana kepemilikan *Gratitude* individu yang terus berulang atas hal-hal yang membuatnya merasakan *Gratitude* sekecil apapun yang dilakukan oleh orang lain kepadanya.

3. Jangka waktu (*span*) merujuk pada situasi-situasi atau kondisi di mana individu menerapkan *Gratitude* atas manfaat kebaikan yang dirasakan, seperti rasa syukur terhadap kehadiran atau perilaku keluarga, pekerjaan yang dimiliki, kesehatan, atau kehidupan itu sendiri
4. Keakraban (*density*) yang erat kaitannya dengan orang lain yang berhubungan dengan individu. Seperti ketika individu tersebut merasakan *Gratitude*, maka ia akan melibatkan orang tersebut pada perilaku bersyukur. Keterlibatan tersebut dapat berupa ucapan atau perlakuan pada orang lain selain dirinya, seperti pada orang tua; keluarga; teman; dan mentor.

1.1.1.1.3. Faktor-Faktor yang Berperan Terhadap *Gratitude*

Emmons dan McCullough (2004) menjelaskan bahwa faktor *Gratitude* dapat dipengaruhi oleh pengalaman dan perilaku individu, yang terbagi atas:

1. Faktor spiritual/agama/magis/ekologis. Terbentuk secara alami atas anugerah dari Tuhan atas balasan perilaku baik.
2. Faktor moral/psikologis. Yang mencakup adanya kebahagiaan serta kemampuan untuk menerima sesuatu dari orang lain.
3. Faktor sosial. Mencakup adanya hubungan timbal balik, kesamaan, ataupun rasa takut atas sanksi.
4. Serta faktor kebudayaan. Adanya perasaan untuk tetap terhubung dengan orang lain pada aspek sosial.

Penelitian lain memaparkan bahwa *Gratitude* yang dimiliki oleh individu terbentuk atas beberapa faktor, diantaranya melalui pengalaman yang dimiliki oleh individu, (Hasanati & Anisa, 2023). Pengalaman yang terbentuk melalui keseharian ini akan meningkatkan kepemilikan kesejahteraan subjektif, resiliensi, kesejahteraan spiritual, serta kebahagiaan, (Rahmat, dkk., dalam Hasanati & Anisa, 2023). Yang mana faktor tersebut dapat mempengaruhi emosi atau perasaan individu yang kemudian terbentuk perilaku *Gratitude*.

Hamzah & Herlambang (2021) menyebutkan bahwa salah satu dampak *Gratitude* yang dimiliki oleh individu adalah mampu mendorong kebajikan-kebajikan yang kemudian akan dilakukan oleh individu tersebut. Individu akan mampu menunjukkan perilaku prososial terhadap orang lain. Selanjutnya, *Gratitude* juga akan berperan sebagai moral pada emosi individu yang kemudian dapat mengendalikan kognitif berupa motivasi yang kurang baik serta perilaku antisosial.

Pernyataan serupa turut dijelaskan oleh Algoe, dkk., (2020) yang mana diketahui bahwa *Gratitude* mampu membuat individu untuk terus berbuat baik. Salah satunya adalah dengan memberikan dukungan pada orang lain ketika menghadapi suatu kesulitan. Selain itu, dengan kepemilikan *Gratitude*, individu akan menunjukkan dukungan interpersonal yang lebih positif dengan orang lain.



da

umnya dikenal dengan lansia merupakan tahapan tahapan yang terakhir dalam *life-span* atau rentang hidup, (Widodo & pun periode ini disebut periode terakhir karena sebelumnya

lansia telah mengalami berbagai tahapan periode lainnya yang penuh dengan pengalaman hidup maupun manfaat.

Lebih lanjut, Hurlock (dalam Lindayani, dkk., 2020) menyebutkan batasan usia pada lansia adalah mereka yang telah memasuki usia 60 tahun. Selanjutnya, Putri (2021) menunjukkan bahwa jumlah penduduk lansia di Indonesia terdapat sekitar 27,5 juta pada tahun 2019. Jumlah ini diketahui mengalami peningkatan sekitar 10.3% dari tahun sebelumnya.

Sedangkan makna janda pada penelitian ini merujuk pada status sosial di masyarakat yang ditujukan pada seorang perempuan, (Sofyan, dkk., 2021). Janda ialah istilah yang melekat pada individu yang tidak memiliki suami baik karena suami tersebut meninggal atau bercerai. Secara spesifik, Rofi (2023) menunjukkan data BPS yang menyebutkan bahwa jumlah janda di Indonesia mencapai 12-13%. Yang mana angka tersebut relatif stabil apabila dilihat dalam kurun waktu 10 tahun terakhir.

Berdasarkan penjelasan diatas, diketahui lansia janda merujuk pada istilah individu yang telah berusia 60 tahun atau lebih yang berstatus janda, (Nalle & Soetjiningsih, 2020). Status janda ini merupakan status yang dimiliki oleh lansia yang kehilangan oleh pasangan hidupnya. Yang mana kehilangan tersebut dikarenakan pasangan meninggal atau menghadapi kematian. Maupun janda akibat kehilangan pasangan hidup karena perubahan status semasa hidup atau perceraian.

Perubahan kehidupan yang dihadapi oleh lansia janda, seperti kehilangan pasangan hidupnya, merupakan titik balik yang signifikan dalam perjalanan hidup mereka (Novitasari & Aulia, 2019). Dampak dari perubahan-perubahan tersebut tidak hanya terasa secara individual, namun juga mencakup pemahaman makna kehidupan mereka secara keseluruhan (Zahirah, dkk., 2020). Bagi individu yang mampu menghadapi dan mengevaluasi pengalaman hidup dengan baik, mereka cenderung mampu merasakan kedamaian dan kebahagiaan dalam kehidupan mereka saat ini. Sebaliknya, bagi yang kesulitan dalam mengevaluasi pengalaman hidupnya, seringkali merasa putus asa dan kehilangan arah (Novitasari & Aulia, 2019).

Makna hidup yang tercermin dalam penilaian positif terhadap pengalaman hidup juga sering terkait dengan tingkat *Gratitude* individu. Bagi lansia janda, memiliki sikap bersyukur tidak hanya penting untuk kesejahteraan psikologis mereka, seperti mengurangi rasa kesepian dan kecemasan, tetapi juga untuk menjaga keseimbangan emosi dan pikiran yang lebih positif (Hasanati & Anisa, 2023). Dengan memelihara rasa syukur, mereka dapat menemukan ketenangan

eharian mereka (Shalafina, dkk., 2023), yang pada gilirannya < positif bagi kesehatan fisik dan mental mereka secara



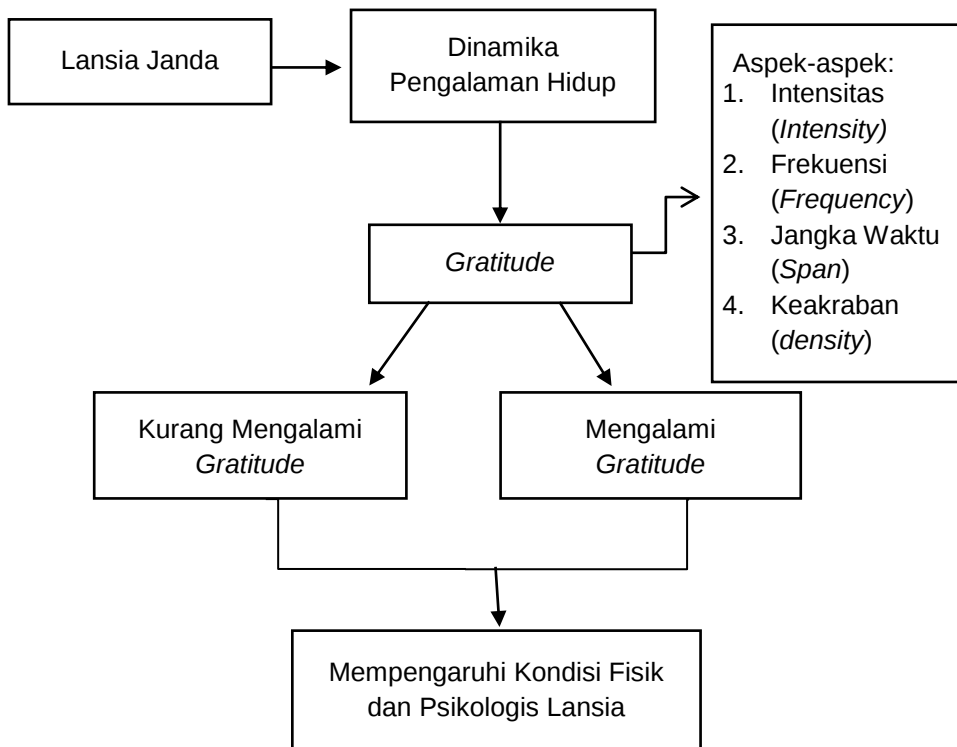
nelitian kualitatif milik Kirkby-Geddes & Macaskill (2016) subjek penelitiannya yang merupakan lansia menunjukkan g (kesejahteraan diri) yang mereka miliki terbentuk utamanya subjek penelitian tersebut menjelaskan secara rinci bahwa

dengan *Gratitude*, dirinya mampu menerima takdir kehilangan pasangannya. Sedangkan subjek yang lain merasa kehidupannya lebih beruntung setelah memiliki *Gratitude*, dan menyalurkan rasa syukurnya kepada teman-temannya yang membutuhkan bantuan.

Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian ini agar dapat memperoleh gambaran yang lebih rinci mengenai *Gratitude* yang terjadi secara spesifik pada lansia janda. Gambaran ini penting untuk memperkaya kajian ilmiah di bidang psikologi dan juga sebagai referensi bagi pihak-pihak terkait lainnya dalam mengembangkan program yang tepat bagi lansia janda. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa lansia janda memiliki kesehatan mental yang baik secara keseluruhan.

1.1.2. Kerangka Konseptual

Gambar 1.1 Kerangka Konseptual



Adanya perubahan hidup akibat kehilangan pasangan serta bertambahnya usia tahap lansia, para lansia janda tentu memiliki karakteristik masyarakat umumnya. Adapun karakteristik tersebut salah satunya perasaan kesepian yang dirasakan oleh lansia janda. Hal itu lansia janda kehilangan atau kurang mendapatkan kasih sayang sosialnya, (Novitasari & Aulia, 2019). Adapun yang tidak didapatkannya kasih sayang dari pasangan karena telah meninggal atau pun tidak didapatkannya kasih sayang dari anak karena hidup



sendirian. Kesendirian ini dapat terjadi apabila anak tidak tinggal dengan lansia janda karena bekerja ataupun telah menikah.

Selain itu, Tian & Chen (2022) melalui penelitiannya menyebutkan bahwa lansia janda memiliki kesehatan mental yang buruk. Kehilangan pasangan merupakan pengalaman yang menimbulkan stress yang sangat luar biasa. Hal ini kemudian dapat berdampak pada tingkat depresi dan penyakit kronis yang meningkat.

1.2 Tujuan dan Manfaat

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran *gratitude* yang dimiliki oleh lansia yang telah berstatus janda di kota Makassar. Gambaran ini penting untuk memperkaya kajian ilmiah di bidang psikologi dan untuk melihat apakah lansia janda memiliki kesehatan mental yang baik secara keseluruhan. Penelitian ini juga memiliki manfaat secara teoritis diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi bahwa *Gratitude* yang dimiliki oleh lansia memberikan pengaruh terhadap kehidupan sehari-hari serta memberikan pengaruh terhadap kebermaknaan hidup serta penerimaan diri. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan, psikolog, maupun lembaga sosial dalam merancang intervensi yang berfokus pada peningkatan rasa syukur (*Gratitude*) sebagai salah satu strategi adaptif dalam menghadapi fase kehidupan lanjut usia tanpa pasangan. Manfaat bagi lansia diharapkan dengan adanya penelitian ini memberikan manfaat bagi para lansia terhadap gambaran *Gratitude* yang dimilikinya untuk bisa mencapai kebermaknaan hidup di masa lansia khususnya lansia yang berstatus janda. Penelitian ini juga diharapkan bermanfaat bagi *caregiver* dan keluarga dalam memberikan kontribusi dan pengetahuan tentang gambaran *Gratitude* pada lansia khususnya yang berstatus janda. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan pengetahuan terkait bagaimana memperlakukan para lansia khususnya yang berstatus janda untuk bisa membantunya dalam mencapai *Gratitude* dalam hidup. Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi bagi masyarakat umum untuk meningkatkan kesadaran dan empati terhadap kebutuhan emosional lansia janda. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi pijakan dalam merancang program pemberdayaan dan dukungan sosial yang lebih efektif bagi kelompok lansia janda.



BAB II METODE PENELITIAN

2.1. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif. Sugiyono (2013) menyebutkan bahwa metode kualitatif disebut juga sebagai metode *interpretive* karena data penelitian yang didapatkan berkaitan erat dengan interpretasi peneliti. Selanjutnya, metode ini juga umum dikenal sebagai metode penelitian yang natural karena dilakukan pada kondisi objek yang alamiah atau *natural setting*. Hal ini dikarenakan peneliti tidak akan mengubah ataupun memberikan pengaruh tertentu pada dinamika objek yang diteliti.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian fenomenologis. Berdasarkan Abdul, dkk (2023) Pendekatan penelitian fenomenologi mencoba memahami peristiwa-peristiwa kehidupan manusia dalam kerangka pemikiran dan perilaku masyarakat sebagaimana yang dipahami atau dipikirkan oleh individu itu sendiri. Menurut Fitriana (dalam Abdul, 2023) Studi fenomenologi bertujuan untuk mendapatkan pengetahuan yang lebih baik tentang realitas. Karena pengalaman manusia dievaluasi melalui deskripsi menyeluruh tentang individu yang diselidiki, penelitian fenomenologi bersifat kualitatif. Pengetahuan yang berupa gambaran, keyakinan, gagasan, nilai, dan sikap yang diperoleh dari lingkungan sekitar seseorang menentukan pengalaman seseorang.

Dalam penelitian inipun adapun data berupa informasi yang akan diperoleh berupa peristiwa nyata atau *real-life event* yang sedang berlangsung, bukan merupakan peristiwa yang sudah lewat. Lebih lanjut, desain ini dianggap cocok karena dilakukan pada individu perorangan yang tidak berkaitan dengan budaya yang melekat seperti keyakinan atau bahasa yang terus berkembang sepanjang masa pada sebuah kelompok. Yang mana pendekatan tersebut lebih cocok pada desain etnografi karena berkaitan langsung dengan budaya yang melekat

2.2. Sumber Data

Arikunto (Maya, dkk. 2018) subjek penelitian adalah subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti. Dalam subjek penelitian terdiri dari populasi dan sampel. Menurut Nur Fadilah, dkk (2023) Populasi merupakan keseluruhan objek/subjek penelitian, dalam penelitian ini ditentukanlah populasinya wanita dengan status janda. Sedangkan sampel merupakan sebagian atau wakil yang memiliki karakteristik representasi dari populasi (Nur Fadilah, dkk. 2023). Sugiyono (dalam Maya, dkk. 2018) mengemukakan bahwa penentuan sampel dalam penelitian kualitatif sangat berbeda dengan penentuan sampel dalam penelitian kuantitatif.



tidak didasarkan perhitungan statistik. Sampel yang dipilih mendapatkan informasi yang maksimum, bukan untuk

ndari (dalam Maya, dkk. 2018) fokus penelitian kualitatif ada an proses, maka penelitian kualitatif cenderung dilakukan ek sedikit namun dengan pengalaman dan informasi yang

mendalam dari orang yang mengalami langsung suatu fenomena. Pemilihan subjek penelitian ini menggunakan *teknik purposive sampling* dengan kriteria khusus seperti individu yang berusia diatas 60 tahun, berdomisili di kota makassar, dan tidak memiliki pasangan hidup atau janda, baik karena kematian pasangan hidup ataupun dikarenakan perceraian. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu, misalnya orang tersebut dianggap paling tau tentang apa yang kita harapkan (Faizal, 2019).

2.3. Teknik Pengumpulan Data

Sugiyono (2013), teknik pengumpulan data merupakan berbagai cara yang dilakukan oleh peneliti guna mendapatkan data dalam berbagai *setting* ataupun sumber. Adapun teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara atau *interview*. Wawancara merupakan teknik yang digunakan ketika peneliti ingin melakukan studi dan ingin mengetahui hal-hal dari sampel penelitian secara lebih mendalam, (Sugiyono, 2013). Umumnya, wawancara dilakukan apabila jumlah sampel penelitian cenderung kecil atau sedikit.

Rachmawati (2017) menyebutkan bahwa wawancara pada sampel penelitian ini dapat dilakukan dengan berbagai metode pengumpulan. Seperti dilakukan secara langsung, yakni dengan tatap muka atau *face-to-face*. Maupun dengan menggunakan alat seperti *software* yang dapat mempermudah pengolahan data bagi peneliti nantinya. Adapun kedua cara tersebut memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Wawancara secara langsung tidak membutuhkan adanya pengetahuan khusus terhadap teknologi tertentu yang digunakan, Namun, memungkinkan peneliti untuk bepergian menemui sampel penelitian. Sedangkan wawancara secara tidak langsung dengan menggunakan telepon atau *software*, memang menghemat biaya penelitian yang dikeluarkan, namun juga mengharuskan peneliti dan responden menguasai teknologi yang digunakan.

Berdasarkan uraian diatas penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan melakukan wawancara secara langsung. Adapun penentuan tersebut berdasarkan pertimbangan kriteria sampel yang merupakan lansia dengan usia diatas 60 tahun. Sehingga diharapkan nantinya data akan dapat terkumpul dengan efektif.

Tabel 2.1 Informasi Wawancara Subjek

Informasi Wawancara	Subjek W	Subjek N	Subjek O, 68 Tahun
Tanggal	1 Juli 2025	3 Juli 2025	6 Juli 2025
	45 Menit	1 Jam 5 Menit	42 Menit
	436	520	390

2.4. Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain sehingga dapat mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain (Sugiyono, 2016 dalam Abdul, 2020). Adapun prosedur penyajian dan analisis data dalam penelitian sesuai dengan penuturan oleh Abdul (2020) yaitu langkah awal dengan melakukan Organisasi Data yang dimana nantinya peneliti akan menciptakan dan mengorganisasikan data yang didapat untuk mencatat dan menyimpan data hasil wawancara. Data yang didapat tersebut berisi nama partisipan, tanggal wawancara, dan transkrip wawancara. Langkah kedua yaitu dengan Membaca Memoing yang dimana nantinya peneliti akan membaca keseluruhan transkrip wawancara sambil membuat catatan di pinggir berupa gagasan awal, kode atau tema yang muncul. Langkah ketiga yaitu dengan mengkode dan Mendeskripsikan Tematika Data, yang dimana peneliti akan menandai bagian-bagian penting dalam transkrip, kemudian mendeskripsikan pengalaman dan makna yang ada berdasarkan sudut pandang partisipan. Hal ini dilakukan dengan memberi kode.

Langkah keempat yaitu dengan mengklasifikasikan kode dan tematika, yaitu kode-kode yang sudah dibuat akan dikelompokkan menjadi unit-unit makna yang lebih besar atau tema, dengan tetap memperhatikan hubungan antar tema. Langkah kelima, yaitu menafsirkan data yang dimana peneliti akan mengembangkan deskripsi tekstual tentang apa yang dikatakan partisipan, kemudian membuat deskripsi struktural bagaimana partisipan mengalami suatu fenomena. Langkah terakhir yaitu, menyajikan dan Memvisualisasikan Data yang dimana pada Langkah ini hasil interpretasi akan disajikan secara naratif beserta gambar atau tabel untuk menjelaskan esensi pengalaman partisipan secara struktural maupun tekstual. Setelah dilakukannya tahapan tadi maka dilakukanlah penarikan kesimpulan.

2.6. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian merupakan langkah-langkah yang dilakukan dalam:

1. Persiapan Penelitian

Pada tahapan awal ini dilakukan pengumpulan data dan mempelajari referensi literatur dari buku, jurnal dan artikel yang memiliki kaitan dengan topik *Gratitude* pada lansia yang berstatus janda. sebelum peneliti melakukan penelitian, terlebih dahulu mempersiapkan instrument yang akan digunakan seperti membuat pedoman wawancara yang disusun berdasarkan topik



akan alat perekam, dan instrumen lainnya yang mendukung an ini. kemudian peneliti memilih beberapa subjek untuk data jat kesepakatan dengan subjek yersebut mengenai waktu dan :lakukan wawancara.

nelitian

dilakukan pemilihan subjek yang sesuai dengan kriteria topik yak tiga orang. Peneliti menanyakan ketersediaan subjek dan

menemui subjek di tempat yang telah ditentukan. Peneliti kemudian memulai wawancara dengan pertanyaan yang telah disiapkan sebelumnya.

3. Analisis Data

Setelah dilaksanakan wawancara, peneliti melakukan analisis data dengan membuat transkrip hasil wawancara dari ketiga subjek dan seluruh hasil tersebut digolongkan, kemudian dianalisis dan dideskripsikan untuk mendapatkan gambaran dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan.

4. Penulisan Hasil

Setelah tahap analisis selesai dilaksanakan, ditemukan tema-tema yang didapatkan dari hasil wawancara dan mengkategorikannya sesuai dengan kerangka teori. Kemudian hasil analisis disusun kedalam laporan penelitian yang mencakup temuan-temuan dan pembahasan mengenai topik penelitian.

