

EFEKTIVITAS KONSELING NARATIF DALAM MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI PADA INDIVIDU LANJUT USIA DI PANTI WREDHA

Nur Mahardika^{1*}
Siwi Vilia Intan Sari¹

¹Prodi Bimbingan dan Konseling, Universitas Muria Kudus, Jawa Tengah, Indonesia

Keywords/Kata kunci

Elderly, narrative counseling, self-acceptance.

Konseling naratif, lansia, penerimaan diri.

ABSTRACT/ABSTRAK:

Self-acceptance is a key aspect of psychological well-being, reflecting an individual's ability to positively embrace personal strengths and weaknesses. Elderly residents in nursing homes often face psychological challenges that can reduce self-acceptance, such as loss of social roles, declining health, and limited interactions. This study aimed to examine the effectiveness of narrative counseling in improving self-acceptance among elderly individuals in a nursing home. The research employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group model. Participants consisted of 20 elderly individuals (10 experimental group, 10 control group) selected purposively. The analysis revealed a significant increase in self-acceptance in the experimental group compared to the control group. These findings suggest that narrative counseling is an effective psychological intervention to help elderly individuals develop a positive view of themselves, contributing to improved quality of life.

Penerimaan diri merupakan salah satu aspek penting dari kesejahteraan psikologis yang mencerminkan kemampuan individu untuk menerima kelebihan dan kekurangan dirinya secara positif. Individu lanjut usia di panti wredha sering menghadapi tantangan psikologis yang dapat menurunkan tingkat penerimaan diri, seperti kehilangan peran sosial, kesehatan yang menurun, dan keterbatasan interaksi. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas konseling naratif dalam meningkatkan penerimaan diri pada lansia di panti wredha. Desain penelitian menggunakan kuasi-eksperimen dengan model *pretest-posttest control group*. Subjek berjumlah 20 lansia (10 kelompok eksperimen, 10 kelompok kontrol) yang dipilih secara purposif. Hasil analisis menunjukkan peningkatan signifikan penerimaan diri pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini mengindikasikan bahwa konseling naratif efektif digunakan sebagai intervensi psikologis untuk membantu lansia mengembangkan pandangan positif terhadap diri mereka, yang berdampak pada peningkatan kualitas hidup.

* Korespondensi mengenai isi artikel dapat dilakukan melalui: nur.mahardika@umk.ac.id

Peningkatan populasi lanjut usia (lansia) merupakan fenomena global yang membawa implikasi signifikan terhadap kualitas hidup, khususnya pada aspek kesehatan mental dan psikososial. Seiring bertambahnya usia, lansia dihadapkan pada berbagai perubahan biologis, sosial, dan psikologis yang dapat memengaruhi cara mereka memandang dan menerima diri sendiri. Secara global, penerimaan diri menjadi salah satu indikator penting dalam kesejahteraan psikologis lansia, karena berkaitan erat dengan kemampuan individu menerima keterbatasan, perubahan peran sosial, serta makna hidup pada fase usia lanjut (World Health Organization, 2015). Kurangnya penerimaan diri pada lansia sering dikaitkan dengan meningkatnya risiko kesepian, depresi, dan penurunan kualitas hidup, sehingga isu ini menjadi perhatian penting dalam kajian kesehatan mental lansia di berbagai negara.

Dalam konteks nasional, Indonesia mengalami peningkatan jumlah lansia yang signifikan sebagai dampak dari transisi demografis. Data Badan Pusat Statistik (2022) menunjukkan bahwa pada tahun 2021 proporsi penduduk lansia mencapai 10,82% dari total populasi dan diproyeksikan meningkat hingga 19,2% pada tahun 2045. Peningkatan ini juga dirasakan pada tingkat lokal, termasuk di berbagai panti wredha, yang menjadi lokus penelitian ini, di mana lansia tidak hanya menghadapi perubahan fisik, tetapi juga tantangan psikologis seperti penyesuaian diri terhadap lingkungan baru, keterpisahan dari keluarga, dan penurunan peran sosial. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi tingkat penerimaan diri lansia, sehingga diperlukan perhatian dan intervensi psikologis yang terarah untuk mendukung kesejahteraan mental mereka, khususnya di lingkungan institusional seperti panti wredha.

Salah satu aspek kesehatan mental yang krusial pada lansia adalah penerimaan

diri (*self-acceptance*). Ryff (2014) mendefinisikan penerimaan diri sebagai sikap positif terhadap diri sendiri, penerimaan terhadap masa lalu, serta kemampuan menilai kehidupan secara realistis. Pada tahap akhir kehidupan, penerimaan diri berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis karena masa ini kerap diwarnai oleh keterbatasan fisik, kehilangan pasangan hidup, penurunan peran sosial, dan berkurangnya kemandirian (Westerhof & Keyes, 2010). Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa penerimaan diri berhubungan erat dengan penurunan gejala depresi dan peningkatan kepuasan hidup pada lansia (Meléndez et al., 2018). Lansia yang tinggal di panti wredha (lembaga sosial yang menyediakan tempat tinggal, perawatan, dan pendampingan bagi lanjut usia yang membutuhkan dukungan fisik, psikologis, dan sosial) cenderung lebih berisiko, mengalami rendahnya penerimaan diri karena keterbatasan interaksi sosial, berkurangnya dukungan emosional dari keluarga, dan minimnya perasaan memiliki (Arywibowo & Rozi, 2024).

Sejumlah studi telah menegaskan bahwa rendahnya penerimaan diri pada lansia berhubungan dengan meningkatnya kesepian, kecemasan, dan penurunan kualitas hidup (Arywibowo & Rozi, 2024; Batubara et al., 2022). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang mampu membantu lansia merekonstruksi pandangan hidup mereka secara positif. Salah satu pendekatan yang menunjukkan hasil menjanjikan adalah konseling naratif (*narrative counseling*). Pendekatan yang dikembangkan oleh White dan Epston (1990) ini, memandang individu sebagai “penulis” kehidupannya sendiri, yang dapat mengubah makna peristiwa hidup melalui penceritaan ulang (*re-authoring*) sehingga terbentuk narasi yang lebih adaptif dan memaknai (Hutto & Gallagher, 2017).

Dalam konteks lansia, konseling naratif memiliki relevansi tinggi karena mereka menyimpan kekayaan pengalaman hidup yang dapat menjadi sumber refleksi dan pembelajaran. Sejumlah penelitian internasional menunjukkan efektivitas pendekatan ini dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, makna hidup, dan harga diri pada lansia di berbagai setting (Chow et al., 2025; Fabio & Bernaud, 2018). Studi di Portugal (McTighe, 2025) misalnya, menemukan bahwa *life review* berbasis naratif membantu lansia mengintegrasikan pengalaman sulit menjadi kisah hidup yang lebih utuh dan positif. Peneliti di Amerika Serikat (Chippendale & Bear-Lehman, 2012) juga mengungkapkan bahwa program ini meningkatkan kepuasan hidup dan harga diri pada penghuni panti wredha.

Perkembangan terkini menunjukkan adanya inovasi seperti *Tele-Narrative Therapy*, yang memungkinkan layanan konseling naratif diberikan secara daring. Jeste et al., (2020) membuktikan bahwa intervensi ini mampu mengurangi kesepian, meningkatkan kebijaksanaan, dan memperbaiki kualitas hubungan sosial lansia. Temuan tersebut didukung oleh meta-analisis (Geng et al., 2024), yang menyimpulkan bahwa konseling naratif efektif menurunkan gejala depresi dan meningkatkan kesejahteraan emosional, terutama pada individu dengan penyakit kronis—kondisi yang umum dialami oleh lansia.

Namun, sebagian besar studi mengenai konseling naratif pada lansia masih didominasi oleh penelitian di negara Barat dengan latar budaya, nilai, dan sistem sosial yang berbeda dari Indonesia. Dalam konteks Indonesia, faktor seperti nilai kekeluargaan, pola interaksi sosial, dan pandangan religiusitas dapat memengaruhi proses penerimaan diri dan interpretasi pengalaman hidup lansia (Pratama & Yunanto, 2024). Minimnya penelitian berbasis bukti di Indonesia menciptakan *gap*

pengetahuan terkait efektivitas konseling naratif dalam konteks kultural lokal, khususnya bagi lansia penghuni panti wredha.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling naratif dalam meningkatkan penerimaan diri pada lansia di panti wredha. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan praktik konseling yang sensitif terhadap konteks budaya Indonesia serta menjadi acuan bagi pengelola panti wredha dalam merancang program psikososial yang relevan dan berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest control group design* (gambar 1). Rancangan ini dipilih karena efektif untuk menguji pengaruh suatu perlakuan ketika peneliti tidak memungkinkan melakukan pengacakan subjek secara penuh, namun tetap ingin memperoleh bukti kausal yang kuat melalui perbandingan kelompok (Campbell & Stanley, 1963; Shadish et al., 2002). Melalui desain ini, peneliti membandingkan perubahan tingkat penerimaan diri antara kelompok eksperimen yang memperoleh intervensi konseling naratif dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan, dengan asumsi kedua kelompok berada dalam kondisi lingkungan yang relatif setara (Creswell & Guetterman, 2019).

Prosedur penelitian diawali dengan pemberian *prates* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengukur kondisi awal penerimaan diri responden. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa konseling naratif sesuai dengan tahapan intervensi yang telah dirancang, sedangkan kelompok kontrol tidak memperoleh

perlakuan dan menjalani aktivitas pembelajaran atau layanan sebagaimana biasa. Setelah seluruh rangkaian perlakuan selesai, kedua kelompok diberikan pascates menggunakan instrumen yang sama guna mengidentifikasi perubahan skor yang terjadi sebagai dampak dari perlakuan (Fraenkel et al., 2019).

Meskipun penelitian ini termasuk dalam kategori kuasi-eksperimen, prinsip kontrol eksperimen tetap diterapkan untuk meminimalkan pengaruh variabel luar (*extraneous variables*). Kontrol dilakukan melalui beberapa strategi, yaitu: penggunaan instrumen pengukuran yang sama pada tahap prates dan pascates, penyamaan karakteristik awal subjek melalui analisis skor prates untuk memastikan tidak terdapat perbedaan signifikan antara kelompok sebelum perlakuan diberikan, pelaksanaan intervensi pada waktu dan kondisi lingkungan yang relatif sama, serta pembatasan kemungkinan kelompok kontrol terpapar perlakuan eksperimen selama proses penelitian berlangsung (Shadish et al., 2002; Sugiyono, 2014). Dengan penerapan kontrol tersebut, perubahan yang diamati pada kelompok eksperimen dapat diinterpretasikan secara lebih valid sebagai akibat dari intervensi konseling naratif, bukan disebabkan oleh faktor kebetulan atau variabel pengganggu lainnya.

Pada desain ini, kedua kelompok diberikan pengukuran awal (*prates*) untuk mengetahui tingkat penerimaan diri sebelum perlakuan. Selanjutnya, kelompok eksperimen menerima perlakuan berupa enam sesi konseling naratif selama tiga minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan khusus selain aktivitas rutin di panti wredha. Setelah seluruh rangkaian intervensi konseling naratif selesai dilaksanakan, pengambilan data dilakukan satu minggu setelah sesi terakhir intervensi untuk memberikan waktu yang cukup bagi peserta dalam menginternalisasi pengalaman konseling yang diperoleh. Pengukuran pascates diberikan kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan instrumen yang sama dengan pretest guna menjaga konsistensi dan keakuratan pengukuran perubahan penerimaan diri. Adapun jarak waktu antara pelaksanaan prates dan pascates adalah empat minggu, yang mencakup satu minggu pengukuran awal (*prates*), tiga minggu pelaksanaan intervensi, dan satu minggu jeda sebelum pascates. Pengaturan rentang waktu ini dirancang agar perubahan skor yang teridentifikasi mencerminkan dampak intervensi secara lebih stabil dan tidak sekadar efek sesaat dari perlakuan.

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	O ₁	Konseling Naratif	O ₂
Kontrol	O ₁	Aktivitas Rutin	O ₂

Gambar 1. Skema Pretes-Posttes Control Group Design

Subjek Penelitian

Subjek penelitian terdiri atas 20 orang lanjut usia yang tinggal di sebuah panti wredha di Jawa Tengah, yang dipilih dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria: berusia 60-75 tahun. Mampu berkomunikasi secara verbal, tidak mengalami gangguan kognitif berat (diperiksa menggunakan Mini Mental State Examination/MMSE skor >24) dan bersedia mengikuti seluruh proses penelitian. Proses rekrutmen diawali dengan koordinasi dan perizinan kepada pengelola panti wredha, dilanjutkan dengan sosialisasi singkat kepada seluruh penghuni mengenai tujuan, prosedur, dan manfaat penelitian. Calon partisipan yang menyatakan minat kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi, yaitu: berusia 60 tahun atau lebih, telah tinggal di panti wredha minimal enam bulan terakhir, memiliki kemampuan komunikasi verbal yang memadai, serta tidak menunjukkan gangguan kognitif berat berdasarkan hasil wawancara awal dan observasi peneliti. Partisipan yang memenuhi kriteria selanjutnya diberikan penjelasan rinci mengenai hak dan kewajiban selama penelitian, dan mereka yang menyatakan kesediaan secara sukarela dengan menandatangani lembar persetujuan tertulis (*informed consent*) ditetapkan sebagai subjek penelitian.

Dari 20 subjek, 10 orang ditempatkan pada kelompok eksperimen dan 10 orang pada kelompok kontrol. Penentuan pembagian kelompok dilakukan dengan mempertimbangkan kesetaraan karakteristik demografis seperti usia, jenis kelamin, dan lama tinggal di panti wredha, sehingga kedua kelompok relatif setara pada kondisi awal. Kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan berupa konseling naratif, sedangkan kelompok kontrol hanya mengikuti aktivitas rutin panti tanpa intervensi tambahan.

Karakteristik demografis subjek menunjukkan rentang usia 60–78 tahun,

dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan (70%). Tingkat pendidikan bervariasi mulai dari tidak tamat Sekolah Dasar hingga lulusan Sekolah Menengah Atas. Seluruh peserta berada dalam kondisi fisik yang memungkinkan untuk mengikuti sesi konseling dan tidak sedang menjalani pengobatan psikiatri intensif.

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala Penerimaan Diri yang disusun dengan mengacu pada konsep *self-acceptance* dalam kerangka *Psychological Well-Being* yang dikemukakan Carol D. Ryff, yang memandang penerimaan diri sebagai kemampuan individu untuk memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, menerima kualitas positif maupun negatif, serta merasa puas dengan kehidupan yang dijalani (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008). Skala ini terdiri atas 30 item pernyataan yang disusun dalam bentuk skala Likert 5 poin, mulai dari 1 (*sangat tidak setuju*) hingga 5 (*sangat setuju*), yang dirancang untuk mengukur aspek penerimaan terhadap diri sendiri, pengakuan atas keterbatasan dan kekurangan pribadi, serta kepuasan terhadap kondisi kehidupan saat ini. Untuk mengurangi kecenderungan bias respons dan meningkatkan validitas pengukuran, beberapa item disusun dalam bentuk pernyataan negatif dan diberlakukan pembalikan skor (*reverse scoring*) pada tahap pengolahan data (Ryff, 1989).

Validitas isi instrumen ini diuji oleh tiga ahli bimbingan dan konseling yang memiliki pengalaman penelitian pada populasi lansia dengan 2 ahli berlatar belakang S3 Bimbingan dan Konseling, dan 1 ahli berlatar belakang S3 Psikologi. Uji validitas empiris dilakukan pada 25 responden lansia di luar subjek penelitian, menghasilkan koefisien korelasi item-total antara .32 hingga 0.71. Reliabilitas skala diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, menghasilkan nilai .87 yang

menunjukkan konsistensi internal yang tinggi.

Proses pengambilan data dilakukan pada dua tahap, yaitu *prates* dan *pascates*. Pada tahap *prates*, skala penerimaan diri diberikan kepada seluruh subjek di kelompok eksperimen dan kontrol sebelum pelaksanaan intervensi konseling naratif. Tahap *pascates* dilakukan setelah seluruh sesi konseling selesai dilaksanakan pada kelompok eksperimen, sementara kelompok kontrol hanya mengikuti kegiatan rutin panti. Pengisian skala dilakukan secara tatap muka dengan panduan peneliti, dan bagi peserta yang mengalami kesulitan membaca, peneliti membacakan setiap item secara perlahan untuk memastikan pemahaman yang tepat.

Untuk menjaga kerahasiaan data, setiap subjek diberi kode identitas, dan hasil pengukuran hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Proses pengumpulan data dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk pemberian penjelasan penelitian secara lisan dan tertulis, persetujuan tertulis (*informed consent*), serta kebebasan untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi.

Prosedur Intervensi

Penelitian ini menerapkan konseling naratif sebagai intervensi untuk meningkatkan penerimaan diri pada lansia di panti wredha. Intervensi dilaksanakan dua kali dalam seminggu selama tiga minggu dengan total enam sesi, masing-masing berdurasi 60–90 menit intervensi dilaksanakan dalam kelompok kecil dengan anggota lima peserta yang difasilitasi oleh konselor, karena format ini efektif dalam mendorong refleksi diri dan dukungan interpersonal (Corey, 2016). Struktur intervensi disusun berdasarkan prinsip terapi naratif yang menempatkan konseli sebagai agen utama perubahan melalui proses pemaknaan ulang pengalaman hidup

(White, 2007; White & Epston, 1990). Sebelum pelaksanaan, peneliti melakukan koordinasi dengan pengelola panti untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan yang kondusif. Peserta diberikan penjelasan tujuan, prosedur penelitian, dan hak-hak mereka, kemudian diminta untuk menandatangani *informed consent*. Modul konseling naratif yang digunakan telah disesuaikan dengan karakteristik lansia yang sudah divalidasi oleh ahli dan menggunakan bahasa yang sederhana, contoh konkret, serta aktivitas yang relevan dengan pengalaman hidup mereka.

Pelaksanaan intervensi (tabel 1) diawali dengan pembentukan *rapport* dan pemberian ruang bagi peserta untuk menceritakan pengalaman hidup secara umum, kemudian dilanjutkan dengan penerapan teknik eksternalisasi masalah, eksplorasi narasi lama yang membatasi penerimaan diri, rekonstruksi dan penguatan narasi baru yang lebih positif, serta diakhiri dengan evaluasi dan perencanaan keberlanjutan perubahan (Morgan, 2002; White, 2007). Seluruh rangkaian intervensi diberikan oleh peneliti yang berperan sebagai konselor, dengan latar belakang pendidikan S3 Bimbingan dan Konseling, sehingga memiliki kompetensi teoretis dan praktis dalam pelaksanaan layanan konseling, khususnya konseling naratif. Dalam pelaksanaannya, peneliti menerapkan pendekatan empatik dan kolaboratif serta menjunjung tinggi prinsip etika profesi, terutama terkait kerahasiaan informasi pribadi peserta, guna memastikan proses konseling berlangsung secara aman, profesional, dan sesuai dengan standar praktik konseling.

Pada kelompok kontrol, tidak diberikan intervensi konseling naratif. Mereka mengikuti kegiatan rutin panti seperti biasanya. Dokumentasi proses intervensi dilakukan melalui catatan lapangan (*field notes*) pada setiap sesi, yang

tidak hanya digunakan untuk memantau terlaksananya intervensi agar tetap sesuai dengan rancangan penelitian, tetapi juga sebagai data kualitatif pendukung yang berfungsi memperkuat dan memperkaya interpretasi hasil kuantitatif penelitian. Catatan lapangan tersebut memuat observasi sistematis mengenai respons partisipan, dinamika kelompok, tingkat keterlibatan, serta perubahan perilaku atau ekspresi yang muncul selama proses konseling, sehingga dapat digunakan sebagai bahan triangulasi data dalam analisis hasil (Creswell & Guetterman,

2019). Evaluasi pelaksanaan program dan intervensi dilakukan dengan mengacu pada kerangka evaluasi program dalam penelitian pendidikan dan konseling, khususnya prinsip *process evaluation*, yang menekankan pada kesesuaian antara perencanaan dan implementasi intervensi (Patton, 2015; Rossi et al., 2019). Dengan demikian, catatan lapangan tidak hanya berfungsi sebagai dokumentasi administratif, tetapi juga sebagai dasar reflektif dan evaluatif untuk menilai kualitas serta efektivitas intervensi yang diberikan.

Tabel1. Prosedur Intervensi

Sesi	Tujuan	Aktivitas Utama
1	Pengenalan dan pembentukan hubungan konseling	Membangun <i>rapport</i> , menjelaskan tujuan, dan mendengarkan cerita umum kehidupan peserta.
2	Eksternalisasi masalah	Mengajak peserta memisahkan diri dari masalah, memberi nama pada masalah, dan mendiskusikan dampaknya.
3	Eksplorasi narasi lama	Mengidentifikasi cerita hidup yang membatasi penerimaan diri, termasuk pengalaman masa lalu yang negatif.
4	Rekonstruksi narasi baru	Membantu peserta membangun narasi positif dengan menonjolkan kekuatan dan pencapaian pribadi.
5	Penguatan narasi positif	Menggunakan teknik <i>re-authoring</i> , berbagi cerita antar peserta untuk memperkuat narasi positif.
6	Penutup dan evaluasi	Mereview proses, mengevaluasi perubahan, dan menyusun strategi mempertahankan penerimaan diri.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari skala penerimaan diri dianalisis menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi terbaru. Langkah pertama adalah melakukan uji prasyarat analisis, meliputi uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov dan uji homogenitas varians dengan *Levene's Test*, untuk

memastikan distribusi data memenuhi asumsi analisis parametrik.

Setelah asumsi terpenuhi, perbedaan skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dianalisis menggunakan uji *Independent Samples t-test* untuk membandingkan perubahan antar kelompok. Selain itu, dilakukan *Paired Samples t-test* pada masing-masing

kelompok untuk melihat perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi.

Pemilihan uji *t* ini didasarkan pada karakteristik desain penelitian yang melibatkan dua kelompok independen (eksperimen dan kontrol) serta pengukuran berulang pada subjek yang sama. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $\alpha = .05$. Untuk mengetahui besaran pengaruh intervensi konseling naratif terhadap penerimaan diri, dihitung pula ukuran efek (*size effect*) menggunakan rumus Cohen's *d*. Analisis ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang akurat mengenai efektivitas intervensi dalam meningkatkan penerimaan diri pada lansia di panti wredha.

HASIL PENELITIAN

Analisis data diawali dengan uji prasyarat. Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data skor penerimaan diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, baik pada *pretest* maupun *posttest*, berdistribusi normal ($p > .05$). Uji homogenitas varians dengan Levene's Test menunjukkan varian kedua kelompok homogen ($p > .05$). Dengan demikian, asumsi parametrik terpenuhi dan analisis dilanjutkan menggunakan *t-test*.

Hasil *Paired Samples t-test* pada kelompok eksperimen menunjukkan perbedaan signifikan antara

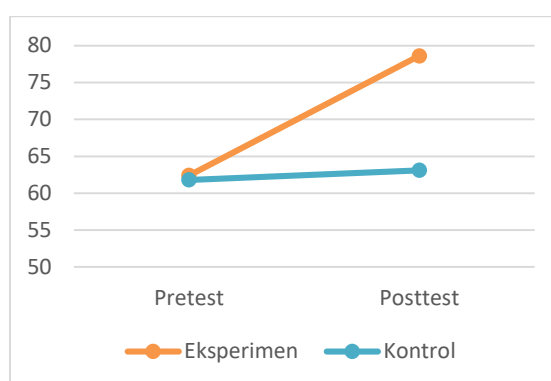
Tabel 2. Rata-rata Skor Penerimaan Diri pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	N	Pretest	Posttest	Selisih
Eksperimen	10	62.4	78.6	16.2
Kontrol	10	61.8	63.1	1.3

skor *pretest* dan *posttest* ($t = 9.24$; $p < .001$), sedangkan pada kelompok kontrol perbedaan tidak signifikan ($t = 1.12$; $p = .291$).

Hasil *Independent Samples t-test* terhadap selisih skor menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol ($t = 8.46$; $p < .001$). Nilai *size effect* menggunakan Cohen's *d* sebesar 2.67 yang mengindikasikan pengaruh sangat besar (*very large effect*) dari konseling naratif terhadap peningkatan penerimaan diri pada lansia di panti wredha.



Gambar 2. Perbandingan Skor Prates dan Pascates pada Kelompok Eksperimen dan Control

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling naratif memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan penerimaan diri pada lansia

yang tinggal di panti wredha. Pada kelompok eksperimen, skor penerimaan diri mengalami peningkatan rata-rata sebesar 16.2 poin dari prates ke pascates, sedangkan

pada kelompok kontrol hanya terjadi peningkatan sebesar 1.3 poin. Analisis *paired samples t-test* mengonfirmasi bahwa peningkatan pada kelompok eksperimen signifikan secara statistik ($p < .001$), sementara pada kelompok kontrol tidak signifikan ($p > .05$). Perbandingan perubahan skor antar kelompok menggunakan *independent samples t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p < .001$) dengan nilai *effect size* sebesar 2.67, yang termasuk kategori sangat besar. Temuan ini mengindikasikan bahwa konseling naratif merupakan intervensi yang efektif dalam membantu lansia mengembangkan penerimaan diri yang lebih positif, meskipun mereka menghadapi keterbatasan fisik, perubahan peran sosial, dan tantangan emosional yang umum terjadi pada tahap akhir kehidupan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling naratif memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan penerimaan diri lansia di panti wredha, sebagaimana dibuktikan dengan peningkatan skor signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini sejalan dengan *narrative identity theory* (Kenyon & Randall, 1999), yang menegaskan bahwa proses rekonstruksi narasi hidup membantu individu menemukan makna baru, mereinterpretasi pengalaman negatif, dan membentuk identitas diri yang lebih positif.

Efektivitas intervensi ini diperkuat oleh meta-analisis terkini (Lin et al., 2024), yang menemukan bahwa *life review therapy* dan *reminiscence* memiliki efek besar (Hedges' $g = 1.41$) dalam mengurangi depresi pada lansia. Meskipun penelitian tersebut lebih fokus pada gejala depresi, temuan ini relevan karena depresi dan penerimaan diri memiliki keterkaitan yang erat—keduanya memengaruhi *psychological well-being* secara signifikan. Namun, Lin et

al. (2024) juga mencatat bahwa keberlanjutan efek jangka panjang masih memerlukan verifikasi lebih lanjut.

Selain itu, tinjauan sistematis Liu et al. (2023) melaporkan bahwa intervensi *life review* tidak hanya menurunkan kecemasan, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup pada lansia, termasuk mereka yang memiliki penyakit kronis atau keterbatasan fisik. Hal tersebut selaras dengan penelitian ini, di mana peningkatan penerimaan diri diikuti oleh penguatan kemampuan adaptasi lansia terhadap kondisi fisik dan lingkungan yang berubah.

Studi eksperimen terbaru Tang et al. (2025) memperluas bukti dengan menunjukkan bahwa *wisdom-enhancement narrative therapy* yang diberikan secara *telehealth* mampu mengurangi kesepian dan meningkatkan kebijaksanaan hidup pada lansia. Hal ini menegaskan bahwa pendekatan naratif bersifat fleksibel dan dapat diadaptasi untuk berbagai platform, yang menjadi peluang untuk pengembangan program serupa di Indonesia.

Secara kritis, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dicatat. Pertama, ukuran sampel yang relatif kecil dapat membatasi generalisasi temuan. Kedua, durasi intervensi yang singkat mungkin belum cukup untuk membentuk perubahan perilaku dan persepsi jangka panjang. Ketiga, tidak adanya *follow-up* jangka panjang sehingga sulit untuk memastikan keberlanjutan efek positif konseling naratif pada penerimaan diri lansia. Rekomendasi dari Lin et al. (2024) dan Liu et al. (2023) menekankan pentingnya desain *randomized controlled trial* (RCT) dengan periode pengukuran yang lebih panjang, serta penggunaan instrumen yang mampu menangkap dinamika perubahan psikologis secara komprehensif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa konseling naratif merupakan intervensi yang efektif dan relevan untuk memperkuat

penerimaan diri lansia, terutama dalam konteks panti wredha di Indonesia yang memiliki karakteristik sosial-budaya tersendiri. Mengingat besarnya potensi intervensi ini dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, disarankan agar konseling naratif diintegrasikan ke dalam program rutin panti wredha, dengan adaptasi konten yang mempertimbangkan nilai budaya lokal serta pelatihan khusus bagi konselor. Implementasi yang berkelanjutan dan evaluasi secara periodik akan memastikan efektivitas dan keberlanjutan manfaat intervensi ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini membuktikan bahwa konseling naratif efektif dalam meningkatkan penerimaan diri pada lansia yang tinggal di panti wredha. Intervensi ini mendorong lansia untuk merekonstruksi pengalaman hidup mereka secara positif, menumbuhkan makna, dan meningkatkan penerimaan terhadap kondisi diri saat ini. Peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol, mengindikasikan bahwa konseling

naratif merupakan pendekatan psikologis yang layak dan relevan untuk diterapkan dalam konteks pelayanan lansia di Indonesia.

Saran

Bagi lansia, konseling naratif dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk mengembangkan pemaknaan hidup dan memperkuat penerimaan diri, sehingga kualitas hidup meningkat meskipun menghadapi keterbatasan fisik maupun psikologis. Bagi pengelola panti wredha, intervensi ini dapat diintegrasikan ke dalam program pembinaan rutin dengan melibatkan konselor atau tenaga pendamping yang telah dilatih. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan desain penelitian dengan sampel yang lebih besar, durasi intervensi lebih panjang, serta pengukuran lanjutan (*follow-up*) untuk menilai keberlanjutan efek konseling naratif. Penelitian lintas budaya dan komparatif juga diperlukan guna memperkaya pemahaman tentang efektivitas intervensi ini di berbagai latar sosial dan budaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arywibowo, J. D., & Rozi, H. F. (2024). Kualitas hidup lansia yang tinggal di panti wredha dan faktor-faktor yang memengaruhinya: Tinjauan pustaka pada lansia di Indonesia. *Jurnal EMPATI*, 13(2), 129–142. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.43336>
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Indonesia: Statistical yearbook of Indonesia 2022*. BPS Indonesia.
- Batubara, S., Hotmatua Siregar, J., & Fuad, A. (2022). Hubungan tingkat kesepian dengan kualitas hidup pada lansia di Panti Jompo Tresna Werda Kota Bengkulu. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 12(1), 58–63. <https://doi.org/10.37776/zked.v12i1.971>
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Houghton Mifflin.

- Chippendale, T., & Bear-Lehman, J. (2012). Responsibility for meaningful activity in the lives of older adults. *Physical & Occupational Therapy in Geriatrics*, 30(1), 1–16.
- Chow, E. O., Taylor, L., & Mui, A. C. (2025). *Narrative therapy with older adults: Stories, wisdom, resilience*. Columbia University Press.
- Corey, Gerald. (2016). *Theory and practice of group counseling*. Cengage Learning.
- Creswell, J. W., & Guetterman, T. C. (2019). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Pearson Education Inc.
- Fabio, A. D., & Bernaud, J.-L. (2018). *Narrative interventions in post-modern guidance and career counseling: A review of case studies and innovative qualitative approaches*. Springer.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2019). *How to design and evaluate research in education*. McGraw-Hill Education.
- Geng, C., Zhang, M., Zhang, L., Yin, H., & Wang, S. (2024). Effects of narrative exposure therapy for treating depressive and anxious disorders: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Investig*, 21(4), 329–339.
- Hutto, D. D., & Gallagher, S. (2017). Re-authoring narrative therapy: Improving our selfmanagement tools. *Philosophy, Psychiatry and Psychology*, 24(2), 157–167. <https://doi.org/10.1353/ppp.2017.0020>
- Jeste, D. V., Lee, E. E., & Cacioppo, S. (2020). Battling the modern behavioral epidemic of loneliness: Suggestions for research and interventions. In *JAMA Psychiatry* (Vol. 77, Number 6, pp. 553–554). American Medical Association. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.0027>
- Kenyon, G. M., & Randall, W. L. (1999). Introduction: Narrative gerontology. *Journal Of Aging Studies*, 13(1), 1–5.
- Lin, J., Zhao, R., Li, H., Lei, Y., & Cuijpers, P. (2024). Looking back on life: An updated meta-analysis of the effect of life review therapy and reminiscence on late-life depression. In *Journal of Affective Disorders* (Vol. 347, pp. 163–174). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.11.050>
- Liu, M., Wang, Y., Du, Y., & Chi, I. (2023). Life review on psychospiritual outcomes among older adults with life-threatening illnesses: A systematic review and meta-analysis. In *Frontiers in Psychiatry* (Vol. 14). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1077665>
- McTighe, J. P. (2025). Narrative play and the reimagining of the self in the therapeutic relationship. *Psychodynamic Practice*, 31(3), 234–252.
- Meléndez, J. C., Satorres, E., Redondo, R., & Escudero, J. (2018). Well-being, resilience, and coping in older adults: The role of cognitive emotion regulation strategies. *International Psychogeriatrics*, 30(12), 1937–1945.
- Morgan, Alice. (2002). *What is narrative therapy? an easy-to-read introduction*. Dulwich Centre Publications.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods (4th ed.)*. Sage Publications.

- Pratama, D. Y., & Yunanto, T. A. R. (2024). Konsep penerimaan diri orang jawa ditinjau dari konsep narima ing pandum: Pendekatan indigenous psikologi. *Jurnal Diversita*, 10(1), 11–19.
<https://doi.org/10.31289/diversita.v10i1.8902>
- Rossi, P. H., Lipsey, M. W., & Henry, G. T. (2019). *Evaluation: A systematic approach (8th ed.)*. Sage Publications.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
<https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Houghton Mifflin.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Tang, F. Y. V, Jiang, D., Kahlon, M., Chow, E. O., Yeung, D. Y., Aubrey, R., & Chou, K. L. (2025). Effects of wisdom-enhancement narrative-therapy and empathy-focused interventions on loneliness over 4 weeks among older adults: A randomized controlled trial. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 33(1), 18–30.
<https://doi.org/10.1016/j.jagp.2024.07.003>
- Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. M. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*, 17(2), 110–119.
<https://doi.org/10.1007/s10804-009-9082-y>
- White, Michael. (2007). *Maps of narrative practice*. W.W. Norton & Company.
- White, Michael., & Epston, David. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. W.W. Norton & Company.
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. World Health Organization.
<https://www.who.int/docs/default-source/mca-documents/ageing/9789240694811-eng.pdf>