



MINDFULNESS, DUKUNGAN SOSIAL, DAN KUALITAS HIDUP LANSIA

NAUFALIA ADARA



**DEPARTEMEN ILMU KELUARGA DAN KONSUMEN
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2024**

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik *IPB University*

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN

SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul *Mindfulness, Dukungan Sosial dan Kualitas Hidup Lansia* adalah karya saya dengan arahan dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2024

Naufalia Adara
NIM I2401201011

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik *IPB University*

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



ABSTRAK

NAUFALIA ADARA. *Mindfulness*, Dukungan Sosial, dan Kualitas Hidup Lansia. Dibimbing oleh DIAH KRISNATUTI dan DEFINA.

Kualitas hidup lansia dapat dipengaruhi oleh *mindfulness* yang merupakan kesadaran seseorang untuk menerima hidupnya serta dukungan sosial dari keluarga, teman, dan orang spesial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *mindfulness* dan dukungan sosial terhadap kualitas hidup lansia. Penelitian melibatkan 66 lansia, terdiri dari 33 lansia di Kelurahan Sindang Barang Kota Bogor dan 33 lansia di Desa Ciasmara Kabupaten Bogor. Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dengan *purposive sampling* sesuai kriteria penelitian, yaitu lansia janda yang tinggal bersama anak. *Mindfulness* dan dukungan sosial lansia perkotaan dan pedesaan berkategori rendah, sedangkan kualitas hidup berkategori baik. Tidak ada perbedaan antara lansia janda di perkotaan dan pedesaan pada *mindfulness* dan dukungan sosial, namun terdapat perbedaan pada kualitas hidup. Lansia pedesaan memiliki kualitas hidup lebih baik daripada perkotaan. Uji korelasi menunjukkan dukungan keluarga berhubungan dengan kualitas hidup. Uji regresi menunjukkan dukungan keluarga berpengaruh positif terhadap kualitas hidup. Pada lansia janda, tingginya dukungan keluarga akan meningkatkan kualitas hidupnya.

Kata kunci: dukungan sosial, kualitas hidup, lansia, *mindfulness*

ABSTRACT

NAUFALIA ADARA. *Mindfulness*, Social Support, and Elderly Quality of Life. Supervised by DIAH KRISNATUTI and DEFINA.

The quality of life of the elderly can be influenced by mindfulness which is a person's awareness to accept his life and social support from family, friends, and special people. This study aims to analyze the effect of mindfulness and social support on the quality of life of the elderly. The study involved 66 elderly, consisting of 33 elderly in Sindang Barang Village, Bogor City and 33 elderly in Ciasmara Village, Bogor Regency. The study used a cross-sectional design with purposive sampling according to the research criteria, namely elderly widows who live with children. Mindfulness and social support of urban and rural elderly are categorized as low, while quality of life is categorized as good. There were no differences between urban and rural widowed elderly in mindfulness and social support, but there were differences in quality of life. Rural elderly have a better quality of life than urban. Correlation tests showed that family support was related to quality of life. Regression tests showed family support had a positive effect on quality of life. In widowed elderly, high family support will improve their quality of life.

Keywords: elderly, mindfulness, social support, quality of life



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2024
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.



@Hak cipta milik *IPB University*

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Mindfulness, Dukungan Sosial, dan Kualitas Hidup Lansia

NAUFALIA ADARA

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana
pada Program Studi Ilmu Keluarga dan Konsumen

**DEPARTAMEN ILMU KELUARGA DAN KONSUMEN
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2024**

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

IPB University

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:

1. Prof. Dr. Ir. Euis Sunarti, M.Si.
2. Dr. Irni Rahmayani Johan, S.P., M.M.



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University



LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : *Mindfulness*, Dukungan Sosial, dan Kualitas Hidup Lansia
Nama : Naufalia Adara
NIM : I2401201011

Disetujui oleh

Pembimbing 1:
Dr. Ir. Diah Krisnatuti, M.S.

Pembimbing 2:
Dr. Defina, S.S., M.Si.

Diketahui oleh

Ketua Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen:
Dr. Tin Herawati, S.P., M.Si.
NIP 19720428 2006042007

Tanggal Ujian:
22 Juli 2024

Tanggal Lulus: 13 AUG 2024



@Hak cipta milik *IPB University*

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PRAKATA

Puji dan syukur penulis ucapkan atas ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “*Mindfulness, Dukungan Sosial, dan Kualitas Hidup Lansia*” sebagai syarat untuk kelulusan di Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan pihak lain. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Ir. Diah Krisnatuti, M.S. dan Dr. Defina, S.S., M.Si. selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan dukungan, masukan dan bimbingan selama penulis menyelesaikan skripsi ini. Dr. Irni Rahmayani Johan, S.P., M.M. selaku dosen penggerak akademik serta seluruh dosen yang telah memberikan arahan serta ilmunya selama penulis belajar di Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen. Prof. Dr. Ir. Euis Sunarti, M.Si., dan Dr. Irni Rahmayani Johan, S.P., M.M. selaku dosen penguji yang telah mencurahkan waktu, pikiran dan masukan sehingga sidang skripsi ini berjalan lancar. Dr. Nur Islamiah, S.Psi., M.Psi dan Dr. Tin Herawati, S.P., M.Si. selaku dosen seminar hasil dan moderator kolokium yang telah memberikan dukungan dan masukan..

Ir. H. Hamara, MSBA dan Ibu Euis Susi Nurhayati selaku orang tua penulis, serta keluarga besar penulis yang telah memberikan doa, motivasi serta bantuannya selama penulisan skripsi. Berliana, Antimo dan rekan-rekan terdekat yang selalu memberi bantuan, semangat, saran, dan motivasi selama penulis mengerjakan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa tulisan ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat konstruktif sangat dibutuhkan sebagai pembelajaran penulis kedepannya. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan khususnya bagi penulis.

Bogor, Agustus 2024

Naufalia Adara



@Hak cipta milik *IPB University*

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik *IPB University*

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	i
DAFTAR GAMBAR	ii
DAFTAR TABEL	ii
DAFTAR LAMPIRAN	i
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Teori Perkembangan Keluarga	7
2.2 Teori Gerontologi	7
2.3 Lansia	8
2.4 <i>Mindfulness</i>	9
2.5 Dukungan Sosial	10
2.6 Kualitas Hidup Lansia	11
2.7 Kerangka Pemikiran	11
III METODE PENELITIAN	15
3.1 Desain, Lokasi, dan Waktu Penelitian	15
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Contoh	15
3.3 Jenis dan Cara Pengambilan Data	16
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	18
3.5 Definisi Operasional	19
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	21
4.1 Hasil	21
4.1.1 Karakteristik Subjek	21
4.1.2 <i>Mindfulness</i>	22
4.1.3 Dukungan Sosial	23
4.1.4 Kualitas Hidup	24
4.1.5 Hubungan Karakteristik Lansia, <i>Mindfulness</i> , Dukungan Sosial dengan Kualitas Hidup	25
4.1.6 Pengaruh Karakteristik Lansia, <i>Mindfulness</i> dan Dukungan Sosial terhadap Kualitas Hidup	27
4.2 Pembahasan	27
V SIMPULAN DAN SARAN	31
5.1 Simpulan	31
5.2 Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN	43
RIWAYAT HIDUP	51



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Pemikiran	14
Gambar 2 Penarikan Contoh	15

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Variabel, Kode, Skala data, dan Kategori Data	17
Tabel 1 Variabel, Kode, Skala data, dan Kategori Data (<i>lanjutan</i>)	18
Tabel 2 Sebaran lansia berdasarkan karakteristik dan wilayah tempat tinggal	21
Tabel 2 Sebaran lansia berdasarkan karakteristik dan wilayah tempat tinggal (<i>lanjutan</i>)	22
Tabel 3 Sebaran dan kategorisasi lansia berdasarkan indeks <i>mindfulness</i> , dimensi kesadaran diri, dimensi perhatian diri, dimensi fokus saat ini, dimensi penerimaan diri, dan wilayah tempat tinggal	22
Tabel 3 Sebaran dan kategorisasi lansia berdasarkan indeks <i>mindfulness</i> , dimensi kesadaran diri, dimensi perhatian diri, dimensi fokus saat ini, dimensi penerimaan diri, dan wilayah tempat tinggal (<i>lanjutan</i>)	23
Tabel 4 Sebaran dan kategorisasi lansia berdasarkan indeks total dukungan sosial, dimensi dukungan keluarga, dukungan teman, dukungan orang spesial dan wilayah tempat tinggal	24
Tabel 5 Sebaran dan kategorisasi lansia berdasarkan indeks total kualitas hidup, dimensi kesehatan fisik, dimensi psikologis, dimensi hubungan sosial, dimensi lingkungan dan wilayah tempat tinggal	25
Tabel 6 Hasil uji <i>Chi-Square</i> karakteristik lansia dengan kualitas hidup lansia (indeks)	26
Tabel 7 Hasil uji korelasi <i>Pearson</i> karakteristik lansia, <i>mindfulness</i> dan dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia (indeks)	27
Tabel 8 Hasil uji regresi linear berganda karakteristik lansia, dimensi <i>mindfulness</i> dan dukungan sosial terhadap kualitas hidup (indeks)	27



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Sebaran jawaban, rataan skor, standar deviasi dan uji beda berdasarkan item pertanyaan <i>mindfulness</i>	44
Lampiran 2 Sebaran jawaban, rataan skor, standar deviasi dan uji hubungan berdasarkan item pertanyaan dukungan sosial	45
Lampiran 3 Sebaran jawaban, rataan skor, standar deviasi dan uji hubungan berdasarkan item pertanyaan kualitas hidup	46
Lampiran 3 Sebaran jawaban, rataan skor, standar deviasi dan uji hubungan berdasarkan item pertanyaan kualitas hidup. (<i>lanjutan</i>)	47
Lampiran 4 Koefisien korelasi antar dimensi variabel	48
Lampiran 5 Uji asumsi klasik	49

@Hak cipta milik IPB University

IPB University





@Hak cipta milik *IPB University*

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.