

PERAN AKTIVITAS FISIK DAN KESEPIAN PADA KEBAHAGIAAN LANSIA

SKRIPSI



TASYALIA FITRA
11860120441

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
2023**

- 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 UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERAN AKTIVITAS FISIK DAN KESEPIAN PADA KEBAHAGIAAN LANSIA

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S1)**



UIN SUSKA RIAU

TASYALIA FITRA
11860120441

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
2023**

**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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR PENGESAHAN**PERAN AKTIVITAS FISIK DAN KESEPIAN PADA KEBAHAGIAAN
LANSIA**

Disusun Oleh:

TASYALIA FITRA
11860120441**SKRIPSI**

Telah diterima dan disetujui untuk Munaqasyah pada
Sidang Panitia Ujian Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Pekanbaru, 31 Maret 2023

Pembimbing**Lisya Chairani, S.Psi., M.A., Psikolog**
NIP. 197912072006042001



PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi yang ditulis oleh :

Nama Mahasiswa : TASYALIA FITRA
 NIM : 11860120441
 Judul Skripsi : Peran Aktifitas Fisik dan Kescapaian pada Kebahagiaan Lansia.


Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan disetujui untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Psikologi.

Diuji pada :

Hari / Tanggal : Rabu / 03 May 2023
 Bertepatan dengan : 13 Syawal 1444 H

TIM PENGUJI

Ketua,

()

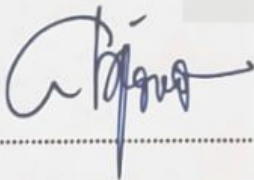
Dr. Kusnadi, M.Pd
 NIP. 196712121995031001

Sekretaris,

()

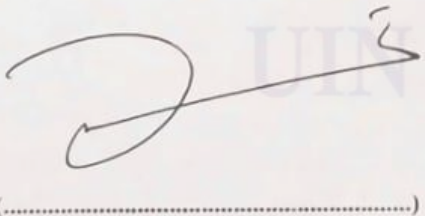
Lisya Chairani, M.A., Psikolog
 NIP. 197912072006042001

Penguji I,

()

Anggia Kargenti Evanurul Marettih, M.Si
 NIP. 198103122008012013

Penguji II,

()

Indah Puji Ratnani, M. A
 NIP. 197611052007012002

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

Hak Milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

KEMENTERIAN AGAMA RI
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
 FAKULTAS PSIKOLOGI
 كلية علم النفس
 FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
 Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://psi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

**SURAT KETERANGAN
 HASIL UJI KESAMAAN (SIMILARITY CHECK)
 DENGAN SOFT WARE TURNITIN**
 No. B-734/Un.04/F.VI/PP.00.9/03/2023

Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga Fakultas Psikologi UIN Suska Riau menjelaskan bahwa telah dilakukan uji kesamaan (*Similarity check*) untuk mencegah terjadinya plagiasi dan duplikasi dengan menggunakan *software Turnitin* pada proposal skripsi mahasiswa berikut ini:

Nama Mahasiswa : Tasyalia Fitra
 NIM : 11860120441
 Judul Proposal : Peran Aktivitas Fisik dan Kesepian pada Kebahagiaan Lansia
 Dosen Pembimbing : Lisya Chairani, S.Psi, M.A, Psikolog
 Tanggal Uji Turnitin : 30 May 2023
 Hasil Uji Turnitin : **Tingkat Kesamaan Proposal (Similarity Index) yaitu 26% (Maksimal 40%)**

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 31 May 2023
 Wakil Dekan I,



Nurul Khairi, M.Ag., M.Si
 196510281989031005

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

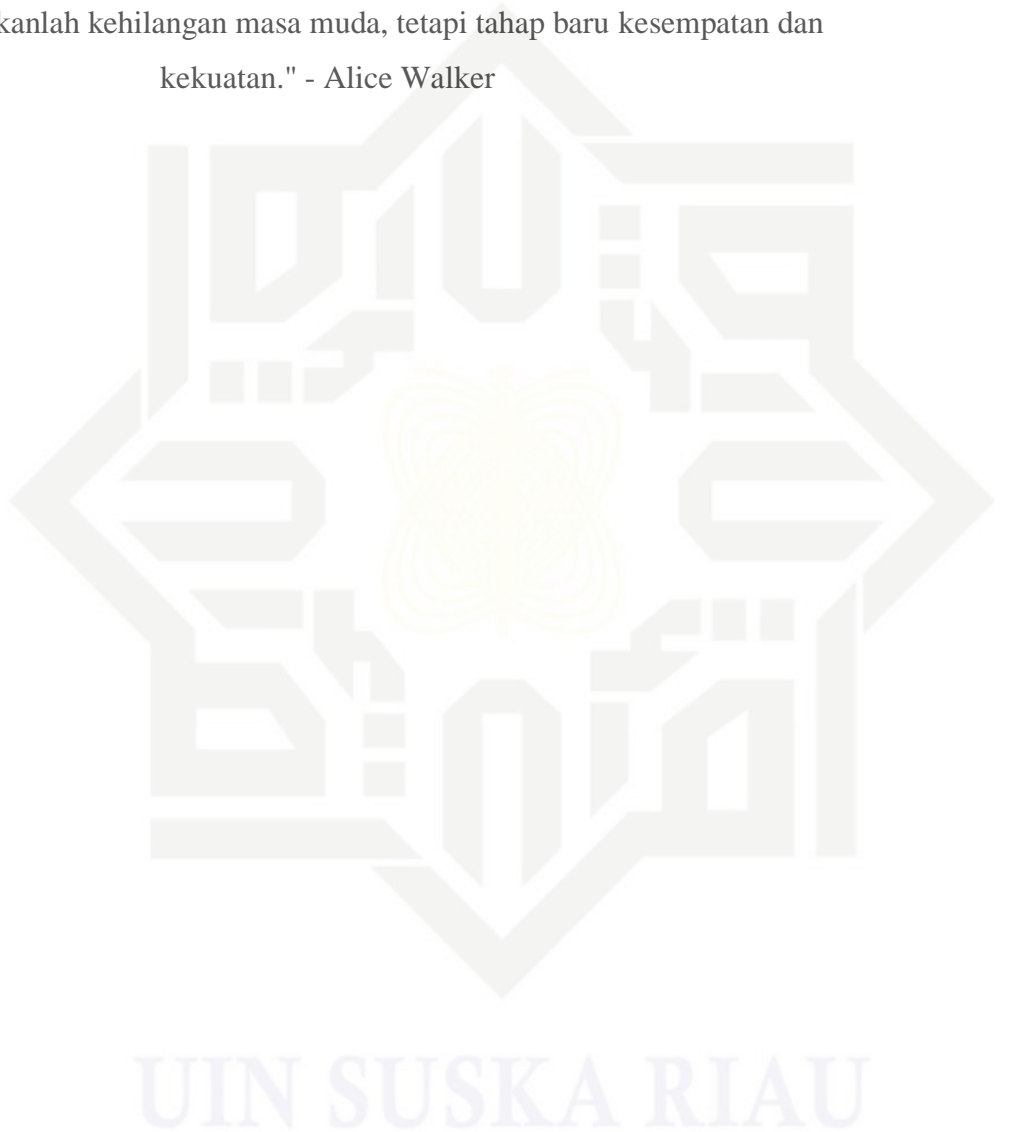
Alhamdulillah rabbil'alamin, puji syukur atas segala nikmat dan karunia yang diberikan Allah Ta'ala, karena telah memberikan nikmat umur, kesehatan dan kesempatan karena peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu tugas akhir sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi.

Dengan memohon Ridho Allah Ta'ala, peneliti mempersembahkan hasil perjuangan ini untuk orangtua yang sangat peneliti cintai, adik yang peneliti sayangi, yang telah memberikan cinta, kasih, dan pengorbanan untuk peneliti. Semoga Allah selalu memberikan kebahagiaan untuk Mama, Papa, dan Abang.

MOTTO

"Gratitude is pure happiness. Happiness is sure perfection."

Penuaan bukanlah kehilangan masa muda, tetapi tahap baru kesempatan dan kekuatan." - Alice Walker



- 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 UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Alhamdulillahirabbil'alamin, puja-puji syukur kepada Allah *Ta'ala* atas segala rahmat-Mu, hidayah-Mu, karunia-Mu serta perlindungan-Mu dan pertolongan-Mu yang telah memberi kekuatan, ketekunan, kemampuan dengan membekali ilmu pengetahuan serta kesabaran yang menuntun diri ini untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Peran Aktivitas Fisik dan Kesenian Pada Kebahagiaan Lansia”. Serta sholawat dan salam peneliti sampaikan kepada Rasulullah *Shallallahu 'Alaihi Wasallam* yang merupakan pemimpin seluruh umat dan menjadi suri tauladan bagi umat manusia.

Peneliti ingin menyampaikan apresiasi dengan segenap kerendahan hati mengucapkan rasa terima kasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang ikut membantu, membimbing, mendukung, serta mendoakan peneliti selama proses menyusun skripsi ini. Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hairunnas Rajab, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menimba ilmu di UIN Suska Riau.
2. Bapak Dr. Kusnadi, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan izin atas segala keperluan dalam menyelesaikan studi.



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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- © Hak cipta milik UIN Suska Riau
3. Bapak Dr. H. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si., selaku Wakil Dekan I, Ibu Dr. Vivik Shofiah, S.Psi., M.Si., selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Dr. Yuslenita Muda, S.Si., M.Si., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan izin atas segala keperluan dalam menyelesaikan studi.
 4. Ibu Lisy Chairani, S.Psi., M.A., Psikolog., selaku dosen pembimbing skripsi. Peneliti mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya karena telah bersedia meluangkan waktu, ide dan tenaga serta kesabaran dalam membimbing di setiap proses penyelesaian skripsi ini. Semoga ibu selalu dalam lindungan Allah.
 5. Ibu Anggia Kargenti Evanurul Maretih, S.Psi., M.Si., selaku Narasumber I. Terima kasih ibu atas koreksi, masukan dan saran serta bimbingan yang diberikan demi kebaikan skripsi ini.
 6. Ibu Indah Puji Ratnani, S.Psi., M. A., selaku Narasumber II. Terima kasih ibu atas masukan dan arahan yang diberikan demi kebaikan skripsi ini.
 7. Bapak Dr. Harmaini, M.Si. selaku penasehat akademik yang senantiasa memberikan nasehat dan selalu motivasi peneliti agar menjadi individu yang lebih baik.
 8. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberi banyak bantuan, bimbingan, dan ilmu yang bermanfaat bagi peneliti selama perkuliahan. Serta staf akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang memberikan pelayanan terbaik.



Hak Cipta Diindungi 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- © Hak cipta milik UIN Suska Riau
9. Orang Tua tercinta, peneliti rasa tidak mampu untuk membalas dengan cara apapun, untuk Ayahanda Alfitra dan Ibunda Elia tersayang, yang selalu mendukung, membantu dan mendoakan untuk keberhasilan anak-anaknya. Kepada abang Nurfi, terima kasih banyak sudah selalu perhatian, setia menemani antar jemput, dan memberikan banyak bantuan lainnya kepada peneliti.
 10. Nenek satu-satunya Ibu Husnaini yang telah membantu banyak dari segi moril dan finansial. Kepada Tante Ridha dan keluarga, yang sudah membantu banyak untuk pendidikan peneliti.
 11. Salsabila Aulia, Esas Mita, Rana Nabila dan Melisa, teman yang siap sedia membantu, selalu menguatkan disaat ingin menyerah, dan selalu berusaha menjadi pendengar yang baik.
 12. Sahabat-sahabatku yaitu Alya, Muliani, Duma, Sari, Laras, Abel dan Awa yang selalu ada dari zaman sekolahan.
 13. Amanah *Squad* yaitu, Faiz, Hanif, Wilda, Tama, Novia dan Iqah yang menjadi teman kemana-mana bareng untuk dua tahun terakhir yang tidak henti-hentinya selalu memberi semangat dikala lelah.
 14. Adik-adik Remaja Masjid Mukhlisin yaitu, Anggi, Mita, Dhila, Rice, Niya, Asril, dan Udin. Terima kasih sudah hadir untuk belajar bersama, meluangkan waktu untuk membangun peradaban masjid, dan selalu menghibur peneliti dikala lelah.



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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

15. Teman-teman Kelas C angkatan 2018 serta seluruh teman-teman angkatan 2018 Program studi S1 Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

16. Seluruh subjek penelitian yang sangat baik hati, mau berbagi cerita tentang pengalamannya, juga memberikan nasehat kepada peneliti. Tanpa bapak-ibu tentu peneliti tidak dapat menyelesaikan penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa tidak ada yang sempurna, termasuk skripsi ini yang masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan saran masukan dan kritikan yang membangun dari semua pihak demi perbaikan skripsi ini. Demikian, peneliti berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat dan menjadi sumbangsih ilmiah yang bermanfaat.

Pekanbaru, Mei 2023

Peneliti



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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERSEMBAHAN.....	ii
MOTTO	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Keaslian Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis	10
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Kebahagiaan.....	11
1. Pengertian kebahagiaan.....	11
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan	13
3. Aspek-aspek Kebahagiaan	15
B. Kesepian.....	16
1. Pengertian Kesepian.....	16
2. Faktor-faktor yang Menyebabkan Kesepian	17
3. Aspek-aspek Kesepian	18
4. Jenis-jenis Kesepian	19
C. Aktivitas Fisik	20
1. Pengertian Aktivitas Fisik	20
2. Manfaat melakukan Aktivitas	21
3. Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	22
D. Lansia	23
1. Klasifikasi Usia Lansia	23
2. Perubahan Fisik Lansia	24
E. Kerangka Berpikir.....	25
F. Hipotesis.....	28



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Desain Penelitian.....	29
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
C. Definisi Operasional.....	29
D. Partisipan Penelitian.....	30
1. Populasi dan Sampel Penelitian	30
2. Teknik Pengambilan Sampel.....	31
E. Metode Pengumpulan Data	31
1. Skala Kebahagiaan	32
2. Skala Kesiapan	33
3. Kuesioner Aktivitas Fisik.....	33
F. Validitas dan Reliabilitas	34
1. Uji Coba Alat Ukur (<i>Tryout</i>).....	34
2. Uji Validitas	34
3. Diskriminasi Aitem	35
4. Uji Reliabilitas	37
G. Analisis Data	38
H. Pelaksanaan Penelitian	38
BAB IV PEMBAHASAN.....	39
A. Pelaksanaan Penelitian	39
B. Hasil Penelitian	40
1. Deskripsi Subjek Penelitian	40
2. Uji Asumsi	41
3. Analisis Tambahan.....	46
C. Pembahasan.....	50
BAB V KESIMPULAN.....	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	63

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

© Hak Cipta dilindungi UIN Suska Riau
 UIN Suska Riau
 Universitas Sultan Syarif Kasim Riau

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : <i>Blue Print</i> Skala Kebahagiaan (Sebelum Uji Coba)	32
Tabel 3.2 : <i>Blue Print</i> UCLA Version 3 (Sebelum Uji Coba).....	33
Tabel 3.3 : <i>Blue Print</i> Kuesioner Aktivitas (Sebelum Uji Coba).....	34
Tabel 3.4 : <i>Blue Print</i> Skala Kebahagiaan (Setelah Uji Coba).....	36
Tabel 3.5 : <i>Blue Print</i> UCLA Version 3 (Setelah Uji Coba).....	36
Tabel 3.6 : <i>Blue Print</i> Kuesioner Aktivitas (Setelah Uji Coba)	37
Tabel 3.7 : Koefisien Reliabilitas	37
Tabel 3.8 : Jadwal Penelitian.....	38
Tabel 4.1 : Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	40
Tabel 4.2 : Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.....	40
Tabel 4.3 : Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Domisili	41
Tabel 4.4 : Hasil Uji Multikolinearitas.....	42
Tabel 4.5 : Hasil Uji Heteroskedastisitas	42
Tabel 4.6 : Hasil Uji F	43
Tabel 4.7 : Hasil Uji t	44
Tabel 4.8 : Perhitungan Sumbangan Prediktor.....	45
Tabel 4.9 : Norma Kategorisasi.....	47
Tabel 4.10 : Gambaran Hipotetik dan Empirik Variabel Kebahagiaan	47
Tabel 4.11 : Kategorisasi Data Kebahagiaan	48
Tabel 4.12 : Norma Kategorisasi Variabel Kesepian.....	49
Tabel 4.13 : Gambaran Data Teoritik Variabel Kesepian.....	49
Tabel 4.14 : Kategorisasi Jenis-jenis Aktivitas Fisik	50

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Validasi Alat Ukur	64
Lampiran B Skala <i>Try Out</i> dan Penelitian.....	89
Lampiran C Data Demografi Subjek.....	102
Lampiran D Tabulasi Data Penelitian	105
Lampiran E Hasil Reliabilitas dan Uji Daya Beda Aitem.....	116
Lampiran F Hasil Uji Asusmsi.....	122
Lampiran G Verbatim Wawancara	127
Lampiran H Surat Penelitian.....	137
Lampiran I Biodata Peneliti	144

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Peran Aktivitas Fisik dan Kesepian Pada Kebahagiaan Lansia

Tasyalia Fitra

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

tasyaliaftr@gmail.com

ABSTRAK

Lanjut usia merupakan periode akhir dalam kehidupan individu yang ditandai dengan penurunan kondisi fisik dan psikologis. Bagi lansia, menjalani hidup dengan bahagia akan memiliki kontribusi yang besar pada kesehatan mental lansia. Adanya Pandemi Covid-19 dengan segala kebijakan pembatasan, membuat lansia rentan tidak bahagia karena berkurangnya aktivitas fisik dan tidak terjalinnya hubungan sosial yang baik hingga kerap merasa kesepian. Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh aktivitas fisik dan kesepian terhadap kebahagiaan pada lansia. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis regresi berganda. Alat ukur penelitian ini menggunakan skala *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang telah diadaptasi, skala *The PERMA Profiler* yang telah diadaptasi, dan Kuesioner Aktivitas Fisik. Subjek penelitian adalah lansia di Pekanbaru ($N= 80$). Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan kesepian keduanya mampu menjelaskan 8,4% variasi dari kebahagiaan ($R^2=0.084$; $F(2,77)=3.52$; $p<0.005$). Aktivitas fisik tidak signifikan mampu memprediksi kebahagiaan ($\beta=0.809$; $p<0.005$), begitu dengan kesepian tidak signifikan mampu memprediksi kebahagiaan ($\beta=-0.546$; $p<0.005$). Maka dapat disimpulkan bahwa intensitas aktivitas fisik serta rasa kesepian yang dialami berpengaruh terhadap kebahagiaan lansia. Lansia yang mampu beraktivitas serta memiliki hubungan sosial yang baik sehingga tidak kesepian akan mendorong peningkatan kebahagiaan pada diri lansia.

Kata Kunci : Lansia, Kebahagiaan, Kesepian, Aktivitas Fisik.

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

The Role of Physical Activity and Loneliness in Elderly Happiness

Tasyalia Fitra

Faculty of Psychology

Islamic State University of Sultan Syarif Kasim Riau

tasyaliaftr@gmail.com

ABSTRACT

Elderly is the final period in an individual's life which is marked by a decline in physical and psychological conditions. For the elderly, living life happily will have a major contribution to the mental health of the elderly. The existence of the Covid-19 Pandemic, with all the restriction policies, makes the elderly vulnerable to being unhappy because of reduced physical activity and no good social relations, so they often feel lonely. The purpose of this study was to see the effect of physical activity and loneliness on happiness in the elderly. The research method used is quantitative using multiple regression analysis techniques. The measuring instrument for this study used the adapted UCLA Loneliness Scale Version 3, the adapted The PERMA Profiler scale, and the Physical Activity Questionnaire. The research subjects were the elderly in Pekanbaru (N = 80). The results of the regression analysis showed that both physical activity and loneliness explained 8.4% of the variation in happiness ($R^2=0.084$; $F(2,77)=3.52$; $p<0.005$). Physical activity was not significantly able to predict happiness ($\beta= 0.809$; $p<0.005$), while loneliness was not significantly able to predict happiness ($\beta= -0.546$; $p<0.005$). So it can be concluded that the intensity of physical activity and the feeling of loneliness experienced affect the happiness of the elderly. Elderly who are able to do activities and have good social relations so that they are not lonely will encourage an increase in happiness in the elderly.

Keyword : Elderly, Happiness, Loneliness, Physical Activity.

Hak Cipta Diindungi 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pandemi Covid-19 telah memengaruhi seluruh aspek kehidupan. Hingga 17 September 2021, Info dari CNN Indonesia, data kasus Covid-19 di Indonesia yang menjadi penyumbang terbesar kasus kematian yaitu warga lansia yang berusia 60 tahun keatas yaitu sekitar 27.797 lansia. Menurut Undang-undang Nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia Bab I pasal 1 ayat 2 bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun.

Data populasi lansia sejak tahun 2021 tercatat sekitar 1 dari 10 penduduk di Indonesia merupakan kelompok lansia (BPS, 2022). Data hasil Susenas, bulan Maret 2022 melaporkan 10,48% penduduk ialah lansia. Gambaran proporsi lansia Provinsi Yogyakarta dengan proporsi paling tinggi (16,69%), sedangkan proporsi lansia yang paling rendah terdapat di Provinsi Papua. Jumlah penduduk di Provinsi Riau yang berusia < 60 tahun sebanyak 93,01% dan usia \geq 60 tahun sekitar 6,99%.

Pada saat Covid-19 diberlakukan pembatasan, seluruh elemen kehidupan tidak dapat bersosialisasi secara bebas. Hal ini terjadi pada seluruh kelompok masyarakat, tanpa terkecuali kelompok usia lanjut yang secara signifikan lebih rentan. Kelompok lansia (\geq 60 tahun) merupakan kelompok penyumbang kematian terbanyak akibat Covid-19 walaupun hanya 11,3% dari seluruh kasus yang ada. Rasio fatal kasus pada kelompok lansia juga lebih tinggi (12%) dibandingkan kelompok umur lainnya (Kementrian Kesehatan, 2021).



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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Usia lanjut merupakan tahap akhir dari rentang kehidupan dan perkembangan individu yang ditandai dengan penurunan perubahan fisik, psikologis dan sosial (Fitriana, 2013). Pandemi Covid-19 tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental kelompok lansia. Isolasi sosial yang berkepanjangan akan membuat hubungan sosial menurun dan kondisi psikis lansia yang memburuk. Meningkatnya kerentanan kelompok lansia terhadap Covid-19 dikaitkan dengan beberapa faktor, termasuk imun yang tidak seimbang, adanya penurunan fungsi fisiologis, dan faktor lingkungan (Batra, dkk 2020).

Suardiman (2016) mengatakan bahwa lansia memiliki tiga kebutuhan yaitu kebutuhan rasa aman, kebutuhan rasa memiliki dan kebutuhan aktualisasi diri. Para lansia yang mendapatkan perhatian dan dukungan dari lingkungan sekitarnya akan membuat lansia merasa bermakna dan bahagia. Saat menghadapi wabah Covid-19, masyarakat dianjurkan untuk meningkatkan imunitas. Salah satu cara menjaga imunitas dengan meningkatkan rasa bahagia. Kebahagiaan akan memberikan banyak manfaat baik dari segi kesehatan, mengurangi stres, dan peningkatan dalam berfikir.

Kebahagiaan merupakan kunci untuk menjaga kesehatan mental individu. Mempelajari kondisi kesehatan mental selama pandemi Covid-19 menjadi sangat penting, terutama bagi kalangan lansia. Penelitian terhadap penduduk yang tinggal di Amerika menyimpulkan bahwa dampak pandemi Covid-19 menyebabkan keadaan emosional negatif (kecemasan, kesedihan dan stres) meningkat dan emosi positif (kebahagiaan dan rasa syukur) menurun (Yarrington dkk, 2021). Meskipun



awalnya kebahagiaan menurun, beberapa minggu kemudian ketenangan dan kebahagiaan dapat meningkat kembali.

Hasil Survei pada sebagian besar masyarakat di Indonesia menunjukkan tingkat harapan hidup dan rasa bahagia lansia justru meningkat semasa Covid-19 (BAPPENAS, 2020). Kondisi lansia yang tinggal bersama keluarga cenderung memiliki tingkat harapan hidup lebih besar dibandingkan sebelum pandemi. Lansia yang tetap berada di rumah akan terkena gangguan mental, sehingga beberapa gangguan tersebut dapat dicegah dengan hadirnya peran keluarga (Pitayanti & Yuliana, 2022). Sesuai hasil wawancara yang telah dilakukan, para lansia yang tinggal bersama keluarga, membuat lansia nyaman dalam menghadapi pandemi.

“Semenjak pandemi ini, ditambah oma sakit juga, ya adalah perubahan gitu, kalau ngumpul pasti disini, anak cucu tu bolak-balik kesini temenin nengok oma, apalagi opa sudah tak ada kan, jadi disinilah mereka ngumpul” (S1, 35-39)

“...terus anak dan cucu juga sering main kerumah, kadang tetangga sebelah juga sering duduk di rumah kami cerita cerita. Nenek berusaha ikhlas saja dengan kehidupan ini...” (S3, 61-64)

Lansia yang merasa diperhatikan oleh keluarga, berkumpul dengan teman sebaya dan dapat melakukan berbagai kegiatan merupakan bentuk dari dukungan sosial. Secara psikologis para lansia akan mendapatkan kebahagiaan jika memiliki dukungan yang cukup, lansia akan merasa nyaman dan damai dalam menjalani kehidupan (Suardiman, 2016). Meskipun di rumah saja, lansia tetap mendapatkan perhatian dari keluarga dan tetangga yang berarti telah terpenuhi faktor untuk menjaga kebahagiaan mereka. Jika dukungan sosial tidak memadai dan isolasi

Hak Cipta Diindungi 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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

yang berkepanjangan akan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental pada lansia (Batra dkk, 2020).

Banyak penelitian yang berfokus pada potensi masalah kesehatan dan pembatasan sosial terhadap kelompok lanjut usia sangat berdampak negatif pada kesehatan mental lansia (Sepúlveda, dkk 2020). Seperti terjadinya peningkatan stres psikologis, tingkat kecemasan yang lebih tinggi, depresi dan kesepian yang meningkat. Kesepian pada lansia akan berdampak buruk pada mental lansia sesuai dengan penelitian Cheung, dkk (2020) yang menyatakan bahwa populasi ini berisiko mengalami penurunan lebih lanjut dalam hal kesejahteraan psikis.

Kesepian akan menciptakan rasa asing dari lingkungan, kurang percaya diri, dan merasa tidak berguna (Suardiman, 2016). Terdapat penelitian yang menemukan bahwa satu dari lima lansia di Selandia Baru menyatakan perasaan kesepian (Cheung, dkk 2020). Penerapan pembatasan sosial akibat pandemi Covid-19 akan menyebabkan penurunan aktivitas dan tidak adanya hubungan sosial yang terjalin sehingga lansia semakin rentan mengalami kesepian. Kesepian merupakan kondisi yang menyedihkan diakibatkan dari hubungan sosial yang tidak memuaskan.

Salah satu lansia yang telah diwawancara menyatakan merasa kesepian karena tidak dapat bertemu dan berkumpul dengan teman sebaya seperti saat pengajian, wirid, dan arisan bulanan.

“Iya sepi, kalau dulu kan bisa pergi wirid ngobrol duduk-duduk, sekarang tak bisa lagi dah terbatas gitu tak boleh ngumpul-ngumpul” (S1, 12-14)

“Ya sepi sih, biasanya kan kita sering berkumpul sama tetangga sama ibu-ibu duduk ketawa, sekarang udah tidak ada, udah tidak bisa lagi, ya ada lah sepi tak rame kayak dulu” (S1, 47-50).

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Perubahan lingkungan seperti isolasi sosial, cenderung menjadi penghalang dan memengaruhi banyak dimensi kehidupan terutama kondisi fisik tubuh, aktivitas, dan partisipasi sosial (Colucci dkk, 2022). Partisipasi sosial pada kelompok lansia cenderung menurun dan memengaruhi aktivitas keseharian mereka. Sedangkan, kebutuhan untuk terus berhubungan dengan orang lain merupakan hakikat manusia sebagai makhluk sosial.

Sesuai hasil pengungkapan saat wawancara, lansia merasa tidak mampu untuk produktif karena mulai mengalami penurunan fungsi fisiologis dan situasi pandemi yang menimbulkan rasa bosan.

“Ya kadang atuk agak bosan aja ya, tak bisa aktif berkegiatan kayak waktu muda dulu terlebih pandemi ini. Atuk dulu tu wuh kemana-mana aja, main musik, olahraga, jalan-jalan, tapi sekarang karena badan udah mulai sakit-sakit...” (S4, 20-24)

Sejalan dengan penelitian Widiani, dkk (2022) menemukan lansia yang mengalami kesepian karena adanya pembatasan sosial. Fase ini, para lansia semakin mengalami penurunan kondisi fisik yang menimbulkan keterbatasan untuk beraktivitas. Terlebih ketika wabah melanda, individu tidak memiliki hubungan sosial yang baik, aktivitas yang menurun, dan kurangnya keterlibatan dengan orang lain (Khairani dkk, 2022).

Prevalensi aktivitas di fase lansia akan berkurang karena kondisi fisik menurun dan isolasi sosial yang terjadi (Fitriana dkk, 2021). Individu yang dapat beradaptasi dan bertahan menjadi kunci dalam menghadapi pandemi, seperti tetap mampu produktif beraktivitas sehari-hari. Aktivitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh yang mengeluarkan tenaga. Aktivitas fisik menjadi salah satu intervensi yang efektif dalam meningkatkan kebahagiaan (Fitriana dkk, 2021).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Para lansia akan berusaha untuk meminimalkan rasa stres dan gangguan lainnya dengan memanfaatkan keterampilan yang mereka kuasai dan melakukan aktivitas bersama orang yang ia kenal (Berk, 2012). Melakukan berbagai kegiatan dan hobi akan membuat para lansia merasa bermanfaat. Perasaan itu cukup memberi dorongan hidup ketika berhadapan dengan berbagai permasalahan dan tetap merasakan kebahagiaan.

Situasi pandemi membuat beberapa lansia dapat memanjakan diri di rumah dan melakukan aktivitas yang baru seperti bercocok tanam, berternak, membersihkan rumah, memasak dan berolahraga yang sebelumnya jarang dilakukan.

“Yang tak pernah dikerjakan selama ini, itulah ternak ayam, menanam bunga, berkebun, ada pisang, ada jambu kemarin tu malah sampai ada labu gede gede, panen nangka masak-masak, matoa....” (S2, 56-60).

“Iya lebih keurus, iya udah bersih semuanya, itulah ngepel nyapu semuanya, bakar sampah semuanya, jadi tak ada waktu untuk ngelamun” (S2, 80-82).

Berdasarkan hasil wawancara pada empat lansia, didapatkan para lansia pada mampu menyesuaikan diri dengan situasi sosial, menahan diri dan tetap menyibukkan diri sehingga terhindar dari rasa kesepian dan tetap merasa bahagia.

“Enggak, enggak. Itu ibu bilang tadi, malah happy aja....” (S2, 94-95).

“Enggak sepi, nenek bahagia berusaha menerima segala kondisi aja. Nenek dah bisa berdiri jalan ni aja dah Alhamdulillah....” (S3, 30-33).

Makna kebahagiaan pada setiap individu akan berbeda-beda, tergantung dari faktor-faktor yang memengaruhinya. Seligman (2005) menjelaskan bahwa kebahagiaan akan mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu. Beberapa hal lainnya seperti kehidupan sosial, kesehatan dan agama juga menjadi faktor

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



yang memengaruhi kebahagiaan lansia yang peneliti wawancara. Lansia yang dapat beraktivitas merujuk pada emosi positif yang berasal dari masa sekarang.

Kebahagiaan yang dirasakan oleh lansia akan memberikan kepercayaan diri dan motivasi tinggi untuk menghadapi masalah yang terjadi dengan melakukan aktivitas yang disukai (Rumagit, 2021). Individu harus memiliki sumber kebahagiaan seperti dukungan sosial, keyakinan diri, melaksanakan hobi dan olahraga yang termasuk pada kategori sumber daya koping terhadap perasaan negatif (Whitehead & Torossian, 2021).

Kesepian yang dialami akibat tidak adanya interaksi sosial akan memengaruhi kebahagiaan individu. Keterbatasan aktivitas membuat para lansia tidak bahagia di masa pandemi (Herdian, dkk 2022). Namun, lansia menyadari bahwa dapat mengatasi permasalahan itu dengan mencoba menyibukkan diri beraktivitas meskipun di rumah saja. Melakukan hal yang produktif akan memberi implikasi sosial bagi dirinya dan masyarakat (Suardiman, 2016).

Isolasi yang terjadi berkaitan dengan menurunnya peran aktivitas fisik dan meningkatkan rasa kesepian, sehingga hal tersebut akan memengaruhi pada kebahagiaan lansia. Para lansia yang tetap bahagia akan mampu beraktivitas sehari-hari meskipun di rumah saja. Namun, para lansia yang kerap merasa kesepian akan memengaruhi emosi positifnya yaitu kebahagiaan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti “Apakah aktivitas fisik dan kesepian akan berpengaruh pada kebahagiaan yang dirasakan oleh lansia?”

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah aktivitas fisik dan kesepian akan memengaruhi kebahagiaan pada lansia?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pengaruh aktivitas fisik dan kesepian terhadap kebahagiaan pada lansia.

D. Keaslian Penelitian

Keaslian dalam penelitian ini sesuai dengan beberapa penelitian terdahulu yang memiliki kemiripan dengan penelitian peneliti. Kemiripan tersebut berupa kesamaan tema yang dibahas, kondisi subjek yang digunakan, dan teknik pengumpulan data serta teknis analisis data yang digunakan. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Agnani, Bhise dan Mehta (2021) dengan judul *Physical Activity, Mental Health, and Frailty among Older Adults in Covid-19 Pandemic* menemukan hasil bahwa mayoritas orang lansia memiliki intensitas aktivitas fisik yang rendah. Adanya pandemi meminta masyarakat lain untuk isolasi diri juga berpotensi mengurangi aktivitas harian beberapa lansia. Sementara, isolasi sosial akan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental pada lansia. Perbedaan penelitian ini yaitu ingin meneliti lebih lanjut tentang bagaimana pengaruh aktivitas fisik yang dilakukan dan kesepian yang dirasakan terhadap kebahagiaan lansia.

Penelitian yang dilakukan oleh Rumagit, Mandang, dan Kapahang (2021) tentang Makna Kebahagiaan pada Lansia di Kelurahan Kairagi Dua menemukan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

bahwa jika beberapa para lansia mampu memaknai arti kebahagiaan dan menerima kehidupannya yang sekarang berdasarkan aspek dari Hurlock yaitu *acceptance* (penerimaan), *affection* (kasih sayang), dan *achievement* (pencapaian). Subjek dapat menerima dirinya, merasakan kasih sayang dari orang terdekat, dan bersyukur atas apa yang telah dicapai pada masa lalu dan sekarang. Perbedaan penelitian ini yaitu pada metode penelitian, Rumagit, dkk (2021) menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, sedangkan peneliti menggunakan metode kuantitatif untuk melihat bagaimana hubungan aktivitas fisik dan kesepian terhadap kebahagiaan yang dirasakan lansia.

Penelitian Whitehead & Torossian (2021) yang berjudul *Older Adults Experience of the COVID-19 Pandemic: A Mixed Methods Analysis of Stresses and Joys* telah mempertimbangkan sumber kegembiraan menjadi coping yang yang berfokus pada emosi para lansia, seperti dukungan keluarga, teman, pasangan, iman, aktivitas fisik seperti olahraga dan adanya hewan peliharaan. Menyoroti aktivitas fisik berbasis perilaku sehat mampu menjadi penguat suasana hati yang efektif dan mampu mengurangi stres para lansia. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya variasi stressor dan kegembiraan, mencerminkan heterogenya pengalaman bagaimana para lansia menghadapi minggu-minggu awal pandemi. Perbedaan dengan penelitian ini, peneliti ingin meninjau secara lanjut tentang aktivitas-aktivitas selama pandemi dan pengaruhnya dengan kebahagiaan yang lansia rasakan.

Selanjutnya penelitian oleh Nesi (2022) dengan judul Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebahagiaan pada Masa Pandemi Covid-19. Pandemi Covid-19

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berdampak pada kegiatan sehari-hari sehingga memberikan batasan pada seseorang untuk beraktivitas. Penelitian ini dilakukan pada dewasa muda. Perbedaan dengan penelitian ini terdapat pada subjek penelitian, peneliti ingin mencari tahu lebih lanjut terkait aktivitas-aktivitas yang dilakukan lansia dapat memengaruhi kebahagiaan lansia.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman dan ilmu pengetahuan terkait penerapan teori-teori di bidang psikologi dan khususnya terkait konsep aktivitas fisik, kesepian dan kebahagiaan pada lansia.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan acuan untuk penelitian selanjutnya dan bermanfaat bagi seluruh masyarakat akan wawasan tentang meningkatkan kondisi mental lansia khususnya setelah melewati masa pandemi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta dilindungi UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kebahagiaan

1. Pengertian Kebahagiaan

Setiap orang memiliki afek positif dan afek negatif di dalam dirinya. Kesejahteraan psikologis merupakan pencapaian utuh ketika individu mampu merangkul dirinya sendiri, memiliki tujuan hidup, dan membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Setiap individu pasti memiliki tujuan tertentu dalam hidupnya. Salah satu tujuannya adalah untuk menggapai kebahagiaan. Individu yang bahagia akan lebih mudah mengendalikan emosinya dan lebih mampu menghadapi berbagai permasalahan.

Menurut Al-Ghazali dalam kitabnya *Kimiya Al-Sa'adah*, orang yang bahagia ditandai dengan orang yang dirinya telah seutuhnya mengingat Allah. Sholihah (2016) mengatakan bahwa definisi kebahagiaan menurut tasawuf dan psikologi dapat diintegrasikan, kebahagiaan merupakan kondisi individu ketika memperoleh kepuasan hidup yang direalisasikan dengan lapang dada untuk menuruti perintah Allah karena dapat meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif individu.

Kebahagiaan merupakan keadaan psikologis yang dirasakan individu secara subjektif (Snyder dalam Arriza, 2011), ditandai dengan tingkat emosi positif yang tinggi, dan tingkat emosi negatif yang rendah (Carr dalam Arriza, 2011). Kebahagiaan ditandai dengan perasaan positif seperti perasaan tenang dan suka cita. Seligman (2005) mengklasifikasikan kebahagiaan menjadi tiga



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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kategori, pertama yaitu emosi positif terhadap masa lalu berupa kepuasan, kelegaan, kebanggaan, dan kedamaian. Kedua, emosi positif terhadap masa depan mencakup optimisme, harapan, keyakinan dan kepercayaan diri. Ketiga, emosi positif terhadap masa kini yang berbeda dari masa lalu dan masa depan yaitu berupa kenikmatan dan gratifikasi.

Kebahagiaan menurut Seligman (2005) merupakan konsep psikologis yang fokus pada emosi positif yang dialami oleh individu, serta aktivitas positif yang tidak memenuhi komponen emosi, seperti adanya kenyamanan dan kegembiraan. Maka hal tersebut disebut kebahagiaan autentik. Kebahagiaan yang diraih tidak hanya merupakan kondisi subjektif yang bersifat sementara. Kebahagiaan juga mencakup gagasan bahwasannya kehidupan seseorang sudah autentik, sebagaimana istilah autentisitas yang dimanifestasikan pada tindakan untuk mendapatkan kenyamanan dan emosi positif dengan cara mengerahkan semua kekuatan ciri khas seseorang (Seligman, 2005). Perasaan positif yang tumbuh dari kekuatan dan kebajikan adalah perasaan positif yang autentik.

Pembahasan kebahagiaan autentik sesuai dengan konsep Aristoteles tentang seseorang yang dapat menjalani kehidupan dengan baik disebut “*Eudaimonia*” (Jusmiati, 2017). Kebahagiaan sesungguhnya tidak hanya kesenangan bergelimang harta, namun kenikmatan hidup yang bermakna. Konsep kebahagiaan yang dibangun oleh Seligman sangat menekan pada nilai positif atau nilai kebaikan. Nilai kebaikan tersebut bersifat universal yang diakui secara kultur agama dan filsafat (Jusmiati, 2017).



Maka dapat disimpulkan bahwa pengertian kebahagiaan menurut beberapa ahli di atas adalah perasaan positif yang merupakan kualitas umum pada kehidupan manusia yang dimanifestasikan dalam ketentraman yang dirasakan individu ketika melakukan suatu hal yang diinginkan didalam kehidupannya.

2. Faktor-faktor yang memengaruhi Kebahagiaan

Seligman (2005) memberikan delapan faktor lingkungan yang dapat memengaruhi kebahagiaan seseorang. Faktor yang memengaruhi *happiness* menurut Seligman:

- a. Uang, kekayaan dan kemiskinan menjadi faktor pertama yang dapat memengaruhi kebahagiaan. Mayoritas individu menilai uang memiliki dampak yang besar terhadap kebahagiaan dibandingkan faktor lainnya.
- b. Pernikahan, dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa mayoritas orang yang sudah menikah mengatakan mereka sangat bahagia. Sementara itu, sebagian kecil dari mereka yang lajang, bercerai, dan ditinggal oleh kematian pasangan mengatakan mereka bahagia.
- c. Kehidupan sosial, pada dasarnya manusia merupakan makhluk sosial yang saling membutuhkan, sehingga individu yang memiliki kehidupan sosial yang baik akan merasa sangat bahagia.
- d. Emosi negatif merupakan salah satu faktor yang dapat mengubah kebahagiaan individu. Kebahagiaan akan ditemukan ketika ketakutan terburuk hilang. Menurut Bradburn (dalam Seligman, 2002) mengatakan

Hak Cipta Diindungi 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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



individu dengan emosi negatif bukan berarti tidak hidup bahagia, dan individu dengan emosi positif belum tentu terbebas dari kesedihan.

- e. Usia. Seiring bertambahnya usia, kepuasan hidup sedikit meningkat, kegembiraan dan sikap negatif tidak berubah. Namun, perubahan yang terjadi pada orang yang bertambah usianya adalah kestabilan emosinya.
- f. Kesehatan bagi sebagian orang kesehatan merupakan salah satu faktor yang bisa menyebabkan orang merasakan bahagia. Tapi pada hakikatnya kebahagiaan tidak selalu terkait dengan keadaan kesehatan seseorang. Bagaimana persepsi kita terhadap kesehatan itu lah yang akan membawa dampak pada kebahagiaan hidup kita.
- g. Jenis kelamin yang membedakannya adalah pada emosi dan suasana hati, yang mana wanita lebih cepat merasa sedih dan gampang tertekan sehingga menyebabkan depresi. Meskipun tidak ada banyak perbedaan emosional antara pria dan wanita.
- h. Agama, relevansi yang paling terlihat pada fakta bahwa data survei secara konsisten menunjukkan bahwa orang yang beragama lebih bahagia dan lebih puas dengan kehidupannya daripada orang- yang tidak beragama. Menurut Seligman (2002) agama memenuhi manusia dengan harapan akan masa depan dan menciptakan makna dalam hidup.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan adalah uang, pernikahan, kehidupan sosial, emosi negatif, usia, kesehatan, jenis kelamin, dan agama.

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

3. Aspek-aspek Kebahagiaan

Seligman (2010) mengungkapkan bahwa terdapat lima aspek utama kebahagiaan sejati, yaitu:

- a. *Relationships* (Hubungan sosial yang positif). Hubungan yang tercipta bila adanya dukungan sosial yang membuat individu mengembangkan harga diri, meminimalisirkan masalah psikologis, memiliki kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik. Menjalni relasi sosial tidak hanya sekedar dengan teman, pasangan, ataupun keluarga, tetapi menjalni relasi sosial yang positif dengan individu yang ada di sekitar.
- b. *Engagement* (Keterlibatan penuh). Mengikuti berbagai aktivitas yang tidak hanya berhubungan dengan pemenuhan tanggung jawab. Tetapi, juga aktivitas yang disenangi seperti hobi dan aktivitas bersama keluarga. Melibatkan diri secara penuh, bukan hanya fisik, tetapi juga hati dan pikiran yang turut serta dalam aktivitas tersebut.
- c. *Meaning* (Penemuan makna). Dalam keterlibatan penuh dan hubungan positif dengan orang lain tersirat satu cara lain untuk dapat bahagia, yakni menemukan makna dalam apapun yang dilakukan. Individu yang bahagia akan menemukan makna disetiap apapun yang dilakukan.
- d. *Accomplishment* (Optimis yang realistis). Individu yang optimis mengenai masa depan akan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Individu yang mengevaluasi dirinya dengan cara yang



positif, akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya, sehingga memiliki harapan yang positif akan masa depan.

- e. *Positive Emotion* (Resiliensi). Orang yang berbahagia bukan berarti yang tidak pernah mengalami penderitaan. Kebahagiaan tidak tergantung pada seberapa banyak peristiwa yang menyenangkan, melainkan bagaimana seseorang memiliki resiliensi, yaitu kemampuan untuk bangkit dari peristiwa yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kebahagiaan adalah *Relationships, Engagement, Meaning, Accomplishment* dan *Positive Emotion*.

B. Kesepian

1. Pengertian Kesepian

Kesepian menurut Russel (1996) adalah perasaan subjektif individu yang tidak menyenangkan terhadap suatu hubungan sosial. Kondisi ini berupa keadaan sementara yang muncul akibat permasalahan kehidupan sosial pada individu. Menurut Peplau & Perlman (1981) kesepian adalah pengalaman yang menyedihkan bagi individu yang dihasilkan dari hubungan sosial yang tidak baik. Keadaan ini terjadi karena ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang ingin dicapai.

Baron & Byrne (2005) mendefinisikan kesepian merupakan reaksi emosi individu terhadap kondisi hubungan sosial yang dijalani tidak sesuai dengan harapannya. Sedangkan definisi kesepian menurut Burns (1988) adalah keadaan emosional yang muncul ketika ingin merasakan hubungan

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



interpersonal yang lekat tapi tidak bisa memilikinya. Kesepian adalah kondisi yang menyedihkan akibat kurangnya hubungan sosial yang memuaskan diakibatkan oleh pikiran-pikiran negatif yang didasarkan pada prasangka.

Menurut Rahman (2017) kesepian merupakan kondisi kegelisahan subjektif yang dirasakan individu pada suatu hubungan sosial yang kehilangan ciri-ciri pentingnya baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Kesepian merupakan perasaan terasing, disisihkan, terpendil dari orang lain (Suardiman, 2016). Kesepian yang dirasakan oleh lansia berkaitan dengan berkurangnya intensitas kontak sosial, baik dengan teman kerja, anggota keluarga, dan anggota masyarakat.

Berdasarkan pengertian-pengertian yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kesepian merupakan sebuah perasaan individu yang tidak menyenangkan ditandai dengan merasa terasingkan akibat pikiran-pikiran negatif dan hubungan sosial yang tidak baik.

2. Faktor-faktor yang menyebabkan Kesepian

Terdapat ada dua kelompok yang menjadi penyebab kesepian (Peplau & Perlman, 1982), yaitu:

a. *Precipitating Events*

Kondisi yang pertama menjadi faktor pemicu rasa kesepian seperti perubahan pada hubungan sosial seseorang yang jauh dari harapannya. Contohnya seperti berpisah oleh kematian seseorang, bercerai, atau putus cinta yang berpisah secara fisik. Kesepian tidak hanya dipengaruhi oleh ada atau tidaknya suatu hubungan, tetapi bagaimana kualitas hubungan

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



sosialnya. Adanya perubahan lingkungan sekitar yang tidak sesuai keinginan seseorang dalam hubungan sosial, terlebih jika seseorang itu tidak memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri pada suatu hubungan.

b. *Predisposing and Maintaining Factors*

Faktor yang mendahului dan mempertahankan rasa kesepian yaitu adanya keberagaman kepribadian dan situasi individu juga rentan terhadap munculnya kesepian. Kedua faktor ini meningkatkan seseorang cenderung merasakan kesepian dan sulit mendapatkan hubungan sosial yang sesuai keinginannya. Individu yang memiliki harga diri yang rendah selalu menilai dirinya sebagai orang yang kesepian. Individu yang memiliki kecemasan sosial juga menggambarkan dirinya merasa terabaikan.

Berdasarkan penjelasan terkait faktor yang memengaruhi kesepian sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada dua kelompok penyebab kesepian yaitu *Precipitating Events* dan *Predisposing and Maintaining Factors*.

3. Aspek-aspek Kesepian

Russell (1996) mengungkapkan bahwa kesepian berdasarkan pada tiga dimensi, yaitu:

- a. *Personality* atau kepribadian, yaitu karakteristik perilaku dan cara berfikir individu tentang interaksi sosialnya, sehingga individu merasa

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dirinya rendah dan malu, merasa terasingkan dan meyakini bahwa lingkungan sekitarnya bukan tempat yang menyenangkan.

- b. *Social desirability* yaitu keinginan individu untuk membangun hubungan sosial mereka namun tidak terpenuhi dengan baik, menilai diri yang rendah, merasa bosan, mengalami kegelisahan, ketidakbahagiaan dan ketidakpuasan dengan hubungan sosial di lingkungannya.
- c. *Depression* yaitu individu yang mengalami gangguan perasaan atau tekanan dari dalam dirinya yang dimanifestasikan dengan perasaan sedih, tidak semangat beraktivitas, murung, merasa tidak berharga dan hanya fokus pada kegagalan yang dialaminya.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kesepian menurut Russel ada tiga yaitu *Personality*, *Social Desirability* dan *Depression*.

4. Jenis-jenis Kesepian

Weiss dalam (Peplau & Perlman, 1982) mengklasifikasikan kesepian menjadi dua jenis yaitu:

- a. Kesepian Emosional

Kesepian emosional terjadi ketika tidak adanya hubungan emosional yang erat dengan orang lain. Individu yang mengalami kesepian emosional tetap merasa kesepian, bahkan setelah berinteraksi dengan individu lainnya. Contohnya seperti orang dewasa yang masih lajang, pasangan yang bercerai, atau kehilangan pasangan karena kematian.

b. Kesepian Sosial

Kesepian sosial terjadi ketika merasa kekurangan teman dan saudara. Tidak adanya hubungan sosial yang dapat menjadi tempat mereka untuk berbagi cerita dan melakukan aktivitas bersama. Individu yang mengalami kesepian sosial biasanya ditandai dengan perasaan bosan, merasa terasingkan dari sebuah kelompok, atau tidak mendapatkan peran yang bermakna.

C. Aktivitas Fisik

1. Pengertian Aktivitas Fisik

Sesuai Kamus Besar Bahasa Indonesia, aktivitas berasal dari kata “aktif” yang berarti berkegiatan atau sibuk. Segala sesuatu kegiatan yang dilakukan merupakan suatu aktivitas. Menurut WHO, aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot yang membutuhkan tenaga. Aktivitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh yang dapat menguras energi guna meningkatkan dan memelihara kesehatan fisik dan mental lansia agar tetap sehat selama masa pandemi. Para lansia membutuhkan pendampingan untuk mengontrol kesehatannya (Kardi, dkk 2020).

Hal ini mencakup semua jenis aktivitas seperti pekerjaan rumah tangga dan di luar rumah, bersepeda, olahraga, berbelanja, dan aktivitas kehidupan sehari-hari atau aktivitas rekreasi lainnya (Kruk, 2009). Secara psikologi, aktivitas merupakan sebuah konsep yang memiliki arti fungsi individu dalam berinteraksi dengan sekitarnya. Aktivitas yang dilakukan oleh individu akan berkaitan erat dengan kesehatan, kesejahteraan dan kualitas hidup (Oktriani,

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



2019). Oleh karena itu aktivitas fisik yang dilakukan akan menjadi hal penting guna menjaga kondisi fisik dan psikis individu.

Salah satu kunci menjaga lansia agar tetap aktif dan bahagia yaitu dengan memanfaatkan potensi yang dimiliki dengan sebaik-baiknya (Suardiman, 2016). Memanfaatkan waktu untuk mengerjakan atau melakukan suatu kegiatan yang bermakna. Darmojo dalam (Suardiman, 2016) mengatakan dengan melakukan aktivitas yang beragam memungkinkan para lansia merasa bermakna bagi keluarga dan lingkungan.

Para lanjut usia harus tetap beraktivitas untuk terhindar dari rasa kesepian yang biasanya menimpa mereka. Berdasarkan paparan sebelumnya, maka dapat disimpulkan pengertian dari aktivitas fisik adalah bentuk gerakan anggota tubuh atau kegiatan yang membutuhkan tenaga yang dilakukan guna menjaga kesehatan fisik dan psikis seseorang agar mendapatkan kesejahteraan.

2. Manfaat melakukan Aktivitas

Aktivitas yang dilakukan menjadi upaya agar terhindar dari berbagai dampak psikologis yang dialami lansia terlebih ketika dianjurkan untuk di rumah saja karena adanya pandemi Covid-19. Semaksimal mungkin harus berusaha untuk menjaga kualitas kemampuan fisik agar tidak mengalami penurunan (Oktriani, 2019). Langhammer mengatakan aktivitas fisik tersebut menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan usia harapan hidup (Kardi, dkk 2020).

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan hasil penelitian oleh (Oktriani, 2019) aktivitas fisik berupa olahraga yang teratur akan berhubungan erat dengan kualitas kesehatan individu termasuk bagi para lansia. Dengan melakukan berbagai aktivitas, lansia dapat menghindari rasa kesepian yang menjadi permasalahan sosial pada fasenya. Hal tersebut menunjukkan bahwa pentingnya tetap melakukan aktivitas yang sesuai bagi para lansia meski di rumah saja.

3. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dapat diklasifikasikan menjadi ringan, sedang dan berat berdasarkan METs (*Metabolic Equivalent*s). MET didefinisikan sebagai tingkatan metabolisme istirahat, yaitu jumlah oksigen yang dikonsumsi saat istirahat, duduk dengan tenang di kursi, kira-kira 3,5 ml O₂/kg/menit. Dengan demikian, bekerja pada 2 METs membutuhkan dua kali metabolisme istirahat atau 7,0 ml O₂/kg/menit dan tiga METS membutuhkan tiga kali istirahat metabolisme (10,5 ml O₂/kg/menit), dan seterusnya. Adapun klasifikasinya yaitu:

a. Aktivitas Fisik Ringan

Aktivitas berupa pekerjaan industri dan pekerjaan rumah tangga yang membutuhkan kurang dari tiga kali pengeluaran energi istirahat (1 – 4 METs). Contoh: memasak, mencuci piring, menyetrika.

b. Aktivitas Fisik Sedang

Aktivitas yang memerlukan usaha sedang dan mampu meningkatkan detak jantung (5 – 8 METs). Contoh: membersihkan lantai, membersihkan jendela, berbelanja.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

c. Aktivitas Fisik Berat

Aktivitas yang berintensitas tinggi membutuhkan energi dan pernapasan cepat disertai dengan peningkatan detak jantung (≥ 8 METs).

Contoh: berlari cepat, senam, mencangkul, menimba air, olahraga berat.

D. Lansia

1. Klasifikasi Usia Lansia

Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia dalam Bab 1 Pasal 1 ayat 2 yang berbunyi Lanjut Usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun lebih. Seluruh makhluk hidup mempunyai siklus kehidupan yang akan tumbuh menuju tua. Masa usia lanjut merupakan masa yang tidak dapat dielakkan oleh siapapun. Pada seseorang memasuki fase usia lanjut, akan mengalami berbagai perubahan dari segi fisik, psikis, dan sosial.

Ada beberapa kategori untuk usia individu di masa dewasa akhir.

Menurut Lally dalam bukunya *Lifespan Development: A Psychological Perspective Second Edition* (2019) terdapat empat kategori, yaitu; a) Muda-tua sekitar usia 65 – 74 tahun, b) Tua-tua sekitar usia 75 – 84 tahun, c) Tertua-tua sekitar usia 85 – 99, dan d) *Centenarians* berusia lebih dari 100 tahun. Kategori ini dibedakan berdasarkan pada konsep penuaan termasuk, fisik, psikologis, dan sosial.

Sedangkan, menurut WHO usia lanjut dibagi menjadi empat fase yaitu;

- a) usia pertengahan (*middle age*) sekitar 45-59 tahun, b) lanjut usia (*elderly*)



sekitar 60-74 tahun, c) lanjut usia tua (*old*) sekitar 75-90 tahun, dan d) usia sangat tua (*very old*) berusia diatas 90 tahun.

2. Perubahan Fisik Lansia

Saat memasuki tahap lansia, setiap individu akan mengalami berbagai perubahan. Perubahan yang lazim dialami adalah perubahan kondisi fisik, psikis, dan status sosial (Windri, dkk 2019). Periode ini ditandai sebagai kemunduran. Masalah utama yang biasa dihadapi lansia yaitu: 1) Kesepian, 2) Merasa tidak berguna, dan 3) Kemunduran atau hilangnya kemandirian (Suardiman, 2016). Proses penuaan juga dikaitkan dengan berubahnya fungsi imun tubuh yang kerap rentan terhadap penyakit.

Para lansia harus menghadapi kenyataan akan kehilangan kekuatan fisik dan sosial. Seiring dengan kenyataan bahwa lansia akan mendekati kematian, lansia melihat kembali hidupnya apakah yang dijalani berharga atau tidak. Erikson mengatakan pada proses ini, lansia berkonfrontasi dengan perasaan keputusasaan bahwa hidup tidak seperti yang diharapkan dahulu. Hal yang sering terjadi banyak lansia bosan dengan hal kecil, tidak lagi memiliki kesabaran untuk berjuang dan mengalahkan orang lain (Crain, 2014). Semakin lansia menghadapi rasa keputusasaan, lansia akan semakin berusaha untuk menemukan makna integritas ego.

Perubahan sosial yang dialami pada lansia antara lain menurunnya aktivitas, dan juga mengalami penurunan keterikatan sosial maupun psikologis (Indriana, 2012). Penurunan aktivitas berkaitan dengan menurunnya kualitas fisik dibanding usia muda. Hubungan sosial yang

Hak Cipta Diindungi 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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menurun, misalnya interaksi para lansia dengan orang-orang yang terlibat di kehidupan sehari-hari. Keterikatan psikologis yang menurun direfleksikan dengan ikatan emosional antara lansia dengan orang-orang lain di lingkungan luar keluarganya.

Lansia juga akan mengalami penurunan partisipasi sosial disebabkan beberapa hilangnya peran, antara lain peran sebagai orang tua karena anak-anak mulai meninggalkan rumah, peran sebagai karyawan karena sudah pensiun, dan peran sebagai suami atau istri karena kematian pasangannya. Namun, partisipasi lansia dalam hubungannya di organisasi keagamaan mengalami peningkatan (Indriana, 2012).

E. Kerangka Berpikir

Situasi Pandemi Covid-19 memberi pengaruh yang sangat besar terhadap kondisi kesehatan dan psikologis lansia. Lansia merupakan masa perkembangan paling akhir dari siklus kehidupan manusia. Pada fase lansia akan mengalami beberapa perubahan secara fisiologis dan psikologis. Lansia pada masa pandemi masuk pada kategori rentan karena melihat konsep perkembangan pada lansia yang mengalami kemunduran pada fisik, psikis dan situasi lingkungan (Batra, dkk 2020).

Lansia yang rentan, dipaksa untuk tetap berada di rumah saat pandemi. Oleh karena itu, banyak lansia yang tidak aktif untuk berkegiatan sosial diluar rumah. Seluruh masyarakat, terutama kelompok lansia sangat disarankan untuk menjaga imunitas dengan memperhatikan kebahagiaannya. Kebahagiaan sangat subjektif,



namun kebahagiaan tersebut akan selalu dicari oleh semua individu yang telah masuk fase lanjut usia.

Kebahagiaan akan menjadi kunci utama untuk menjaga kesehatan mental individu. Setiap fase kehidupan mempunyai faktor yang dapat memengaruhi kebahagiaan (Hurlock, 2002). Adanya kebijakan pembatasan sosial menyebabkan terputusnya hubungan sosial yang menurunkan intensitas aktivitas dan kerap merasa kesepian, hal tersebut akan membuat lansia tidak dapat menikmati hidupnya dan kurang bahagia (Selviana, 2020). Oleh karena itu, kebahagiaan lansia kerap menurun karena merasa sepi dan tidak dapat menikmati aktivitas di luar rumah.

Seligman (2005) menjelaskan beberapa faktor kebahagiaan salah satunya adalah kehidupan sosial dan emosi negatif. Pada dasarnya manusia makhluk sosial yang saling membutuhkan, namun penerapan isolasi menyebabkan tidak terpenuhinya kehidupan sosial individu. Para lansia yang mampu menerima emosi negatif dan mampu menjalani kehidupan sosial dengan baik akan merasakan bahagia. Kebahagiaan ditandai dengan derajat emosi positif tinggi dan rendahnya derajat emosi negatif seseorang.

Banyak harapan dan tantangan bagi para lansia dalam menjalani kehidupannya. Tantangan yang terjadi yaitu kesepian, terlebih situasi pandemi yang mengharuskan para lansia tetap beraktivitas di rumah saja. Kesepian merupakan kondisi yang menyedihkan, diakibatkan dari hubungan sosial yang kurang memuaskan. Kesepian kerap dirasakan karena tidak adanya hubungan sosial yang terpenuhi.

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- 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 UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hubungan sosial yang tidak terpenuhi akan memengaruhi perasaan bahagia yang tidak dapat didapatkan ketika bersosialisasi. Kebijakan untuk di rumah saja juga menyebabkan terbatasnya kegiatan yang dapat dilakukan oleh para lansia. Perubahan yang dialami menyebabkan menurunnya intensitas aktivitas dan peran sosial individu sebagai makhluk sosial.

Lansia yang kesehariannya aktif berkegiatan akan mendorong peningkatan rasa bahagia. Selama penerapan isolasi sosial, lansia tetap bisa berkegiatan, seperti berkebun, berjalan santai, berolahraga dan melakukan aktivitas lainnya di sekitar rumah. Hal tersebut menandakan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan positif terhadap kebahagiaan pada lansia (Nesi, 2022). Oleh karena itu, para lansia yang dapat melakukan berbagai aktivitas meskipun adanya penerapan isolasi akan tetap merasa bahagia.

Kebanyakan para lansia meminimalisir gangguan yang ada dengan memilih melakukan aktivitas bersama orang yang dikenal (Berk, 2012). Terciptanya suasana harmonis dengan keluarga dan melakukan berbagai aktivitas yang sesuai dengan kondisi usia akan memengaruhi kebahagiaan lansia. Memanfaatkan waktu yang ada untuk mengerjakan aktivitas yang disenangi merupakan salah satu cara bagi lansia agar tetap aktif dan bahagia.

Kebahagiaan akan memberikan manfaat yang banyak bagi perkembangan kehidupan individu, mampu meningkatkan kesehatan dan dapat mengurangi emosi-emosi negatif. Lansia yang merasa bahagia akan siap menghadapi permasalahan yang terjadi dengannya. Hal tersebut menyebabkan pentingnya kebahagiaan dalam kehidupan para lansia.



Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa adanya pengaruh antara aktivitas fisik dan kesepian yang terjadi pada kebahagiaan lansia. Para lansia yang kerap merasakan kesepian saat isolasi dan terbatas dalam beraktivitas akan memengaruhi rasa kebahagiaannya.

F. Hipotesis

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada kerangka berpikir sebelumnya, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu terdapat pengaruh aktivitas fisik dan kesepian terhadap kebahagiaan lansia.

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, menurut (Sugiyono, 2016) metode ini telah memenuhi kaidah ilmiah yaitu konkrit, empirik, obyektif, terukur, rasional dan sistematis. Data penelitian dengan metode kuantitatif berupa angka-angka dan menggunakan analisis statistik. Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional dengan analisis *Multiple Regression*, bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh antara variabel satu dengan variabel lainnya.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Hatch dalam (Sugiyono, 2016) variabel penelitian adalah suatu atribut atau obyek yang memiliki variasi antara satu obyek dengan obyek yang lain. Variabel merupakan segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mencari informasi dan dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel pada penelitian ini terdiri dari variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Variabel Independen (X1) : Aktivitas Fisik

Variabel Independen (X2) : Kesepian

Variabel Dependen (Y) : Kebahagiaan

C. Definisi Operasional

Kebahagiaan merupakan perasaan suka cita yang dapat menunjukkan pemenuhan terhadap keinginan para lansia untuk mencapai keberhasilan hidup.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Rakippa milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kebahagiaan pada penelitian ini menggunakan alat ukur *The PERMA Profiler* yang sudah didaptasikan oleh Elfida, dkk (2021) berdasarkan dari lima aspek kebahagiaan oleh Seligman yaitu; hubungan sosial yang positif, keterlibatan penuh, penemuan makna, optimis yang realistis dan resiliensi.

Kesepian merupakan suatu kondisi tidak menyenangkan yang dialami oleh para lansia yang disebabkan karena adanya kondisi hubungan sosial yang tidak sesuai dengan harapan sehingga menimbulkan perasaan terasingkan. Untuk mengukur tingkat kesepian pada lansia dalam penelitian ini menggunakan *UCLA loneliness scale version 3* yang telah diadaptasikan Hudiyana, dkk (2021) berdasarkan aspek kesepian oleh Russel yaitu; *Personality, Social Desirability* dan *Depression*.

Aktivitas fisik merupakan bentuk gerakan anggota tubuh yang membutuhkan tenaga untuk memelihara kesehatan fisik dan psikis lansia. Alat ukur aktivitas fisik menggunakan kuesioner yang akan dikembangkan peneliti berdasarkan klasifikasi aktivitas berdasarkan METs (*Metabolic Equivalent*) oleh Jette, dkk (1990) yaitu aktivitas fisik berat, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik ringan.

D. Partisipan Penelitian

1. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi merupakan suatu wilayah yang terdiri dari obyek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik khusus yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian menarik kesimpulan (Sugiyono, 2016).

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia (60-90 tahun) yang ada di



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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Saifur Razi Kasim Riau

Kota Pekanbaru sebanyak 66.725 orang (Data Statistik Sektorial Daerah Kota Pekanbaru 2021).

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang ada pada populasi tersebut (Sugiyono, 2016). Pada penelitian ini, sampel yang digunakan untuk mewakili populasi yaitu lansia di Pekanbaru dengan karakteristik subjek yaitu, berusia ≥ 60 tahun, mampu berkomunikasi dengan baik, mampu beraktivitas sehari-hari dan bersedia menjadi responden.

2. Teknik Pengambilan Sampel

Sampel yang diambil dari populasi ini harus benar-benar dapat mewakili. Teknik pengambilan sampel pada penelitian menggunakan teknik *non-probability sampling* yaitu tidak memberikan kesempatan yang sama bagi setiap elemen populasi untuk pemilihan menjadi sampel. Metode yang peneliti gunakan yaitu *Sampling Accidental*. Menurut Sugiyono (2016) teknik pengambilan ini ditentukan secara insiden/kebetulan bertemu dengan peneliti yang dapat dipakai menjadi sampel. Sampel yang diambil pada penelitian ini mengikuti ukuran sampel menurut Roscoe (Sugiyono, 2016) dalam buku *Research Methods For Business* antara 30 – 500 subjek. Pada penelitian ini melibatkan sebanyak 80 subjek karena terbatasnya menemukan lansia, terlebih saat pengambilan data situasi masih Pembatasan Sosial Berskala Besar Level I.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan upaya yang dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan data penelitian. Hal penting dalam metode pengumpulan

data ini adalah kualitas instrumen penelitian yang digunakan sebagai alat mengumpulkan data penelitian (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini menggunakan skala sebagai alat bantu dalam mengumpulkan data. Peneliti menggunakan tiga skala, yaitu Skala Kesepian, Skala Kebahagiaan dan Skala Aktivitas.

1. Skala Kebahagiaan

Skala untuk mengukur kebahagiaan pada penelitian ini menggunakan *The PERMA-Profiler*. *The PERMA-Profiler* ini berdasarkan dari lima aspek kebahagiaan yaitu *Relationships*, *Engagement*, *Meaning*, dan *Accomplishment* dan *Positive Emotion*, dikembangkan oleh Seligman yang telah diadaptasikan dalam bahasa Indonesia oleh (Elfida, dkk 2021) dengan koefisien reliabilitas α di atas 0.9. Format jawaban skala ini mengikuti aslinya yaitu 11 pilihan jawaban alternatif dengan skor antara 0 hingga 10.

Tabel 3.1
Blue Print Skala Kebahagiaan (Sebelum Uji Coba)

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah Aitem
<i>Positive Emotion</i>	3, 13, 22	3
<i>Engagement</i>	2, 10, 17	3
<i>Relationship</i>	8, 19, 21	3
<i>Meaning</i>	7, 9, 20	3
<i>Accomplishment</i>	1, 5, 15	3
<i>Negative Emotion</i>	4, 14, 16	3
<i>Health</i>	6, 12, 18	3
<i>Loneliness</i>	11	1
<i>Happy</i>	23	1
Total Aitem		23

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

2. Skala Kesepian

Skala kesepian pada penelitian ini menggunakan skala *UCLA loneliness scale version 3* yang diadaptasi oleh Hudiyana, dkk (2021) di banyak negara (Jerman, Amerika Serikat, dan Indonesia). Skala ini terdiri dari 11 aitem *favourable* dan 9 aitem *unfavourable*, dengan total 20 aitem. Skala ini terdiri dari empat pilihan jawaban dengan skor aitem *favourable* : Selalu = 4, kadang-kadang = 3, Jarang = 2 dan Tidak Pernah = 1. Begitu sebaliknya pada aitem *unfavourable* : Selalu = 1, Kadang- kadang = 2, Jarang = 3 dan Tidak Pernah = 4.

Tabel 3.2
Blue Print Skala Kesepian (Sebelum Uji Coba)

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UN	
<i>Personality</i>	Suatu karakteristik dari perilaku serta cara berfikir individu ketika merasakan kesepian.	13, 17	4, 6, 9	5
<i>Social Desirability</i>	Keinginan untuk berhubungan sosial dengan orang lain dalam kesehariannya.	2, 5, 7, 8, 18	1, 10, 15, 19	9
<i>Depression</i>	Sebuah bentuk tekanan dari dalam diri individu.	3, 11, 12, 14	16, 20	6
Total Aitem		11	9	20

3. Kuesioner Aktivitas Fisik

Alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data terkait aktivitas yang dilakukan lansia dibuat dan dikembangkan oleh peneliti berdasarkan klasifikasi aktivitas fisik sesuai METs (*Metabolic Equivalent*s). Kuesioner ini terdiri dari berbagai jenis aktivitas yang hanya memiliki dua pilihan jawaban yaitu Ya atau Tidak.

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Tabel 3.3
Blue Print Kuesioner Aktivitas (Sebelum Uji Coba)

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah Aitem
Aktivitas Fisik Ringan	1, 2, 5, 6, 14, 15	6
Aktivitas Fisik Sedang	3, 4, 7, 9, 10, 11	6
Aktivitas Fisik Berat	8, 12, 13, 16	4
Total Aitem		16

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Coba Alat Ukur

Sebelum alat ukur digunakan pada penelitian yang sebenarnya perlu dilakukan uji coba kepada beberapa subjek yang memiliki karakteristik yang sesuai dengan karakteristik sampel penelitian yaitu berusia 60 tahun ke atas. Uji coba ini bertujuan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas pada alat ukur tersebut sehingga dapat memperoleh aitem-aitem yang baik dan layak digunakan. Peneliti menggunakan uji coba terpakai, yaitu data hasil uji coba akan di analisis menjadi data penelitian. Uji coba dilaksanakan mulai dari tanggal 11 Juni hingga 30 Juli 2022 pada lansia yang sesuai dengan karakteristik penelitian ini dengan total 80 subjek.

2. Uji Validitas

Pengujian validasi memiliki arti sejauh mana skala mampu menghasilkan data yang sesuai dengan tujuannya (Azwar, 2012). Suatu skala memiliki validitas yang tinggi apabila alat itu mampu menjalankan fungsi ukurnya sesuai dengan maksud dari pengukuran tersebut (Matondang, 2009). Konsep validitas dapat dibedakan menjadi tiga macam, yaitu validitas isi, validitas



konstruk, dan validitas empiris. Validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah validitas isi.

Validitas isi diartikan sebagai pengujian sejauh mana aitem-aitem dari skala mewakili komponen dalam keseluruhan isi objek dan mencerminkan ciri perilaku yang hendak diukur melalui analisis rasional oleh para dosen ahli. Hal tersebut dilakukan oleh dosen pembimbing dan narasumber.

3. Diskriminasi Aitem

Diskriminasi aitem atau uji daya beda merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui sejauh apa kemampuan aitem dalam membedakan data antar individu atau kelompok yang memiliki kesamaan dengan atribut yang diukur. Setelah dilakukan uji coba, kemudian dilakukan analisis dengan bantuan program *IBM Statistic Packages for Social Sciences Version 20 (SPSS 20) for windows*, dengan cara menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dengan distribusi skor skala itu sendiri. Komputasi ini akan menghasilkan koefisien hubungan aitem total (r_{ix}) (Azwar, 2015). Peneliti menggunakan indeks daya beda lebih dari atau sama dengan 0.25, sehingga aitem dengan koefisien < 0.25 dinyatakan gugur (tidak valid), sedangkan aitem yang baik (*valid*) adalah aitem dengan koefisien hubungan ≥ 0.25 .

- a. Skala Kebahagiaan, ditemukan hasil yang diperoleh dari total 23 aitem, namun hanya 15 aitem yang di analisis. Dari 15 aitem tersebut terdapat 1 aitem yang gugur, dan total 22 aitem yang valid dilihat dari koefisien

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

jumlah korelasi aitem berkisar antara 0.355 – 0.628. Berikut ini *Blue Print* Skala Kebahagiaan setelah uji coba:

Tabel 3.4
Blue Print Skala Kebahagiaan (Setelah Uji Coba)

Aspek	Aitem Valid	Aitem Gugur	Jumlah
<i>Positive Emotion</i> *	3, 13, 22	-	3
<i>Engagement</i> *	2, 10,	17	2
<i>Relationship</i> *	8, 19, 21	-	3
<i>Meaning</i> *	7, 9, 20	-	3
<i>Accomplishment</i> *	1, 5, 15	-	3
<i>Negative Emotion</i>	4, 14, 16	-	3
<i>Health</i>	6, 12, 18	-	3
<i>Loneliness</i>	11	-	1
<i>Happy</i>	23	-	1
Total			22

Ket: (*) Aspek yang dianalisis

- b. Skala *UCLA Version 3* yang telah diadaptasi, ditemukan hasil yang diperoleh dari total 20 aitem terdapat 7 aitem yang gugur, dan terdapat 13 aitem yang valid dilihat dari koefisien jumlah korelasi aitem total yang berkisar dari 0.261 – 0.552. Berikut ini *Blue Print* skala kesepian setelah dilakukan uji coba:

Tabel 3.5
Blue Print Skala Kesepian (Setelah Uji Coba)

Aspek	Aitem Valid	Aitem Gugur	Jumlah
Kepribadian (<i>Personality</i>)	6, 13	4, 9, 17	2
Keinginan Sosial (<i>Social Desirability</i>)	1, 2, 5, 7, 15, 19	8, 10, 18	6
Depresi (<i>Depression</i>)	11, 12, 14, 16, 20	3	5
Total Aitem			13

- c. Kuesioner Aktivitas, ditemukan hasil yang diperoleh dari total 16 aitem, terdapat 8 aitem yang gugur, dan terdapat 8 aitem yang valid dilihat dari

koefisien jumlah korelasi aitem berkisar antara 0.344 – 0.476. Namun kuesioner ini bersifat survei, semua aitem tetap peneliti analisis dan tidak digugurkan. Berikut ini *Blue Print* Kuesioner Aktivitas setelah uji coba:

Tabel 3.6
Blue Print Kuesioner Aktivitas (Setelah Uji Coba)

Aspek	Aitem Valid	Aitem Gugur	Jumlah Aitem
Aktivitas Fisik Ringan	6	1, 2, 5, 14, 15	6
Aktivitas Fisik Sedang	3, 4, 9	7, 10, 11	6
Aktivitas Fisik Berat	8, 12, 13, 16	-	4
Total	8	8	16

4. Uji Reliabilitas

Salah satu tanda instrumen yang berkualitas baik adalah reliabel, yaitu mampu menghasilkan skor dengan eror yang minim. Reliabilitas mengacu pada konsistensi hasil ukur yang mengandung skor pengukuran yang cermat (Azwar, 2012). Koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka 0 sampai dengan 1.00. Koefisien reliabilitas yang tinggi akan mendekati angka 1,00. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan formulasi *Cronbach's Alpha* dengan bantuan program IBM *Statistic Packages for Social Sciences Version 20 (SPSS 20) for windows*. Berikut hasil uji yang telah di analisis pada skala UCLA, Kebahagiaan dan Kuesioner Aktivitas:

Tabel 3.7
Koefisien Reliabilitas

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>
Kesepian (X1)	0.761
Aktivitas Fisik (X2)	0.622
Kebahagiaan (Y)	0.842

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
 State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Berdasarkan tabel tersebut hasil formulasi *Cronbach's Alpha* pada ketiga skala sebesar >0.60 . Hal ini sesuai dengan (Hair, dkk 2019) keandalan skor harus >0.60 pada penelitian eksplorasi, dan di atas 0.70 sebagai acuan umum, tetapi tidak lebih dari 0.95. Ketiga skala ini memiliki reliabilitas yang baik sehingga dikatakan layak dalam mengukur tingkat kesepian, tingkat kebahagiaan, dan tingkat aktivitas fisik.

G. Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data statistik. Teknik statistik yang digunakan yaitu mencari korelasi antara variabel dengan regresi berganda. Dalam penelitian ini menggunakan bantuan *software IBM Statistic Packages for Social Sciences Version 20 (SPSS 20) for Windows*.

H. Jadwal Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan guna melihat bagaimana pengaruh aktivitas fisik dan kesepian pada kebahagiaan para lansia. Proses yang dilalui pada penelitian ini meliputi penyusunan proposal, seminar proposal, *try out*, pelaksanaan penelitian hingga menyusun hasil penelitian. Berikut rincian jadwal penelitian yang dilakukan:

Tabel 3.8
Jadwal Penelitian

Jenis Kegiatan	Tanggal Pelaksanaan
Seminar Proposal	10 Februari 2022
Pengesahan perbaikan Proposal	10 April 2022
Pengurusan Administrasi <i>try out</i>	09 Mei – 28 Mei 2022
<i>Try Out</i> dan Pengolahan Data	11 Juni – 30 Juli 2022
Pengurusan Administrasi Penelitian	Agustus 2022
Menyusun Hasil Penelitian	Oktober 2022



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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari aktivitas fisik dan kesepian secara bersama-sama terhadap kebahagiaan lansia. Namun secara masing-masing, aktivitas fisik dan kesepian tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kebahagiaan. Hal tersebut menunjukkan bahwa para lansia yang dapat beraktivitas dan mampu menjalin hubungan sosial yang baik sehingga tidak kerap merasa kesepian akan mendorong peningkatan kebahagiaan lansia. Sumbangan efektif aktivitas fisik dan kesepian pada kebahagiaan sebesar 8,4% sedangkan 91,6% dipengaruhi oleh faktor agama, kesehatan dan dukungan sosial.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan untuk kedepannya:

1. Kepada Lansia

Lansia diharapkan tetap dapat melakukan berbagai aktivitas yang disukai, dan tentunya harus sesuai dengan kondisi fisik dan psikis lansia. Para lansia yang mampu beraktivitas dan tetap dapat menjalin hubungan sosial yang baik, maka rasa kesepian tersebut akan berkurang. Sehingga hal tersebut dapat mendorong peningkatan emosi positif salah satunya kebahagiaan.

2. Kepada Peneliti selanjutnya

Jika ingin melakukan penelitian pada lansia, peneliti menyarankan untuk mempertimbangkan metode dan alat ukur yang digunakan sesuai dengan kondisi lansia yang semakin menurun, salah satunya sulit untuk memahami kalimat yang rumit dan akan membutuhkan waktu yang lama dalam memperoleh data.

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





DAFTAR PUSTAKA

- Agnani, P., Bhise, A., & Mehta, Z. (2021). Physical Activity, Mental Health, and Frailty among Older Adults in Covid-19 Pandemic. *Indian Journal of Gerontology*, 35(2), 177–187.
- Arriza, B. K., Dewi, E. K., & Kaloeti, D. V. S. (2011). Memahami Rekonstruksi Kebahagiaan Pada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA). *Jurnal Psikologi Undip*, 10 (2).
- Astutik, D. (2019). Hubungan Kesepian dengan *psychological well-being* pada lansia di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar (*Doctoral Dissertation*, Universitas Airlangga)
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik (BPS). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022*. Jakarta.
- Batra, K., Morgan, A. E., & Sharma, M. (2020). COVID-19 and social isolation endangering psychological health of older adults: Implications for telepsychiatry. *Signa Vitae*, 16(2), 14–19. <https://doi.org/10.22514/sv.2020.16.0070>
- Bahrudinsyah, R. (2016). Makna hidup dan arti kebahagiaan pada lansia di panti werdha nirwana puri Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1).
- Berk, L. E. (2012). *Development through the lifespan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cheung, G., Rivera-Rodriguez, C., Martinez-Ruiz, A., Ma'u, E., Ryan, B., Burholt, V., Bissielo, A., & Meehan, B. (2020). Impact of COVID-19 on the health and psychosocial status of vulnerable older adults: study protocol for an observational study. *BMC Public Health*, 20(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09900-1>
- Colucci, E., Nadeau, S., Higgins, J., Kehayia, E., Poldma, T., Saj, A., & de Guise, E. (2022). COVID-19 lockdowns' effects on the quality of life, perceived health and well-being of healthy elderly individuals: A longitudinal comparison of pre-lockdown and lockdown states of well-being. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 99(November 2021), 104606. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2021.104606>
- Crain, W. (2014). *Teori Perkembangan, Konsep dan Aplikasi*. Pustaka Pelajar.
- Data Statistik Sektorial Daerah Kota Pekanbaru. 2021. Pemerintah Kota Pekanbaru: Dinas Komunikasi, Informatika, Statistik dan Persandian.



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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Elhida, D., Milla, M. N., Mansoer, W. W. D., & Takwin, B. (2021). *Adaptasi dan uji properti psikometrik The PERMA-Profiler pada orang Indonesia*. 10(1), 81–103.
- Fauziyah, N., Ningrum, K., & Salamiah. (2020). Faktor-faktor Penunjang Kebahagiaan Pada Lanjut Usia. *Taujihat: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1, 23–32.
- Febrieta, D., & Pertiwi, Y. W. (2017). Efek kesepian terhadap hubungan antara persahabatan dan kebahagiaan. *Jurnal Psiko Bhara Kajian Ilmiah Dan Penelitian Psikologi*, 1(1).
- Fitriana, L. N., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesepian Pada Lanjut Usia Di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 9(2), 169. <https://doi.org/10.20527/dk.v9i2.6544>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., Black, W. C., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate Data Analysis*.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Herdian, Suwarti, & Estria, S. R. (2022). Psychological Wellbeing and Psychological Distress in the Elderly during the COVID-19 Pandemic. *Consortium Psychiatricum*, 3(2), 88–96. <https://doi.org/10.17816/cp176>
- Hudiyana, J., Lincoln, T. M., Hartanto, S., Shadiqi, M. A., Milla, M. N., Muluk, H., & Jaya, E. S. (2021). *How Universal Is a Construct of Loneliness? Measurement Invariance of the UCLA Loneliness Scale in Indonesia , Germany , and the United States*. <https://doi.org/10.1177/107319112111034564>
- Hurlock, E. 2002. *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)*. Jakarta: Erlangga.
- Ikawati. (2013). Pengaruh Pengisian Waktu Luang Terhadap Kebahagiaan Lanjut Usia. *Jurnal Penelitian Kesejahteraan Sosial*, 12(Vol 12, No 1 (2013): Jurnal Penelitian Kesejahteraan Sosial), 45–61. <https://ejournal.kemsos.go.id/index.php/jpks/article/view/1245>
- Indriana, Y. (2012). *Gerontologi & Progeria*. Pustaka Pelajar.
- Jusmiati (2017). Konsep Kebahagiaan Martin Seligman. *Rausyan Fikr: Jurnal Ilmu Studi Ushuluddin dan Filsafat*, 13(2), 359-374.
- Jetté, M., Sidney, K., & Blümchen, G. (1990). Metabolic equivalents (METS) in exercise testing, exercise prescription, and evaluation of functional capacity. *Clinical cardiology*, 13(8), 555-565.
- Kardi, Ipa Sari; Nasri; Ibrahim; Nopiyanto, Y. E. (2020). Penerapan aktivitas fungsional rekreasi pada masa new normal untuk menjaga kesehatan lanjut usia. *Jurnal Empati*, 1, 62–70.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

- Kemntrian Kesehatan RI (2021) (Juni). Tetap Sehatkan Lansia di Masa Pandemi Covid-19. Diunduh dari <https://promkes.kemkes.go.id/tetap-sehatkan-lansia-di-masa-pandemi-covid-19> (Diakses Oktober 2022)
- Khairani, M., Mahdi, S. S., Nessa, S., Farazi, R., & Febriyanti, T. (2002). Senyuman untuk Lansia di Masa Pandemi. *10*(1). <https://doi.org/10.18592/jsi.v10i1.4896>
- Kruk, J. (2009). Physical Activity and Health. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, *10*, 721–728. http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB124/B124_R6-en.pdf
- Larasati, A. N., & Boy, E. (2020). The Impact of Physical Activity in Elderly. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, *6*(2), 113. <https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.113-121>
- Matondang, Z. (2009). *Validitas dan reliabilitas suatu instrumen penelitian*. *6*(1), 87–97.
- Nesi. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebahagiaan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Health Science Volume 2 No. 1, 2022*, *2*(1), 9–15.
- Oktriani, S., Solihin, I., & Komariyah, L. (2019). *Physical Activity in Elderly: An Analysis of Type of Sport Taken by Elderly in Bandung*. *5*(2), 62–67.
- Pitayanti, A., & Yuliana, F. (2022). Sosialisasi Mengenai Pentingnya Menjaga Fungsi Mental Pada Lansia Dimasa Pandemic Covid-19. *Jurnal Masyarakat Mandiri Dan Berdaya*, *1*, 19–26.
- Peplau, L. A. & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York.
- Perlman, D & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal relationship*, *3*, 31–56.
- Purnama, H., & Suahta, T. (2019). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*.
- Rumagit, V. V. (2021). Makna Kebahagiaan Pada Lansia Di Kelurahan Kairagi Dua. *PSIKOPEDIA*, *2*(1), 75–82.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). *The Revised UCLA Loneliness Scale : Concurrent and Discriminant Validity Evidence*. *39*(3), 472–480.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, *66*(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, *2*(2002), 3–12.

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



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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Seligman, M. (2005). *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. (Terjemahan). *Eva Yulia Nukman*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Seligman, M. (2010). Flourish: Positive psychology and positive interventions. *The Tanner Lectures on Human Values*, 31(4), 1-56.
- Selviana. 2020. Strategi menjaga lansia sehat dan bahagia di tengah pandemi Covid-19. *Book Series Psikologi Perkembangan Pandemi Covid-19 dalam Tinjauan Psikologi Perkembangan Volume 1*, 287-299.
- Sepúlveda-Loyola, W., Rodríguez-Sánchez, I., Pérez-Rodríguez, P., Ganz, F., Torralba, R., Oliveira, D. V., & Rodríguez-Mañas, L. (2020). Impact of Social Isolation Due to COVID-19 on Health in Older People: Mental and Physical Effects and Recommendations. *Journal of Nutrition, Health and Aging, June*. <https://doi.org/10.1007/s12603-020-1469-2>
- Suardiman, S. P. (2016). *Psikologi Usia Lanjut*. Gadjah Mada University Press.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tadic, M., Oerlemans, W. G. M., Bakker, A. B., & Veenhoven, R. (2012). *Daily Activities and Happiness in Later Life: The Role of Work Status*. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9392-9>
- Whitehead, B. R., & Torossian, E. (2021). Older Adults' Experience of the COVID-19 Pandemic: A Mixed-Methods Analysis of Stresses and Joys. *Gerontologist*, 61(1), 36–47. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa126>
- WHO. (2010). Physical activity: in guide community preventive service. Retrieved from <https://repository.usu.ac.id>
- Widati, S. & Nordin, A. S. A. (2022). Mental Health During COVID-19: An Overview in Online Mass Media Indonesia. *Asia Pasific Journal of Public Health*, 34(2-3), 300-301.
- Widiani, E., Hidayah, N., & Hanan, A. (2022). *Depresi dan Kesepian Pada Lanjut Usia Saat Pandemi COVID-19*. 18(1), 17–25.
- Widodo. (2019). *Metodologi penelitian populer & praktis*. Depok: Rajawali Pers.
- Windri, T. M., Kinasih, A., & Sanubari, T. P. E. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 3(11), 1444–1451.
- Wiraini, T. P., Zukhra, R. M., & Hasneli, Y. (2021). Lansia Pada Masa COVID-19. *Keperawatan*, 1, 44–53.
- Yarrington, J. S., Lasser, J., Garcia, D., Vargas, J. H., Couto, D. D., Marafon, T., Craske, M. G., & Niles, A. N. (2021). Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health among 157,213 Americans. *Journal of Affective Disorders*, 286(December 2020), 64–70. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.056>



LAMPIRAN A

Validasi Alat Ukur

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU



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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

SKALA KEBAHAGIAAN

Definisi Operasional :

Kebahagiaan merupakan perasaan suka cita yang dapat menunjukkan pemenuhan terhadap keinginan para lansia sehingga menunjukkan emosi positif. Alat ukur untuk mengukur intensitas kebahagiaan yang dimiliki subjek, peneliti menggunakan alat ukur *The PERMA Profiler* yang sudah diadaptasikan kepada orang Indonesia yang berdasarkan dari lima aspek kebahagiaan oleh Seligman (2012) yaitu; hubungan sosial yang positif, keterlibatan penuh, penemuan makna, optimis yang realistis dan resiliensi (masing-masing terdiri dari tiga aitem *favorable*), sedangkan delapan aitem lainnya mengukur afek negatif, kesepian, kebahagiaan dan kesehatan fisik.

Skala yang digunakan : Skala Diferensial

Jumlah Aitem : 23 aitem

Jenis format dan respon : Persetujuan (Rating)

Penilaian setiap butir aitem : 0 – 10

Petunjuk

Pada bagian ini, Bapak/Ibu diminta untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan pada skala ini. Bapak/Ibu diminta untuk melakukan penilaian berdasarkan kesesuaian pernyataan/aitem dengan aspek kesepian. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan, yaitu Relevan (R), Kurang Relevan (KR), dan Tidak Relevan (TR). Berikan tanda checklist (✓) pada jawaban yang Bapak/Ibu pilih pada kolom yang disediakan.

Contoh :

Aitem : saya merasa bahagia (*favorable*)



R KR TR
 (✓) () ()

Jika Bapak/Ibu menilai aitem tersebut relevan dengan indikator, maka Bapak/Ibu mencentang kolom R.

Aspek	No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			Ket
			R	KR	TR	
<i>Positive emotion</i>	3	Secara umum, seberapa sering anda merasa gembira?				
	13	Secara umum, seberapa sering anda merasa positif?				
	22	Secara umum, seberapa anda merasa puas terhadap kehidupan anda?				
<i>Engagem-ent</i>	2	Seberapa sering anda menjadi sangat asyik dalam sesuatu yang sedang anda kerjakan?				
	10	Secara umum, seberapa sering anda merasa bersemangat dan berminat terhadap berbagai hal?				
	17	Seberapa sering anda lupa waktu ketika sedang mengerjakan sesuatu yang anda sukai?				
<i>Relation-ship</i>	8	Seberapa sering anda menerima bantuan dan dukungan dari orang lain ketika anda memerlukannya?				
	19	Seberapa kuat anda merasa dicintai?				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi 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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Meaning	21	Seberapa puas anda terhadap hubungan personal anda?				
	7	Secara umum, seberapa terarah anda pada kehidupan yang penuh tujuan dan bermakna?				
	9	Secara umum, seberapa sering anda merasa bahwa apa yang anda lakukan di kehidupan ini bermakna dan berharga?				
	20	Secara umum, seberapa anda merasa memiliki kesadaran akan arah hidup?				
Accomplishment	1	Seberapa sering anda merasakan bahwa anda sedang membuat kemajuan ke arah pencapaian tujuan-tujuan anda?				
	5	Seberapa sering anda mencapai tujuan-tujuan penting yang telah anda susun untuk diri anda?				
	15	Seberapa sering anda mampu menjalankan tanggung jawab anda?				
Loneliness	11	Seberapa sering anda merasa kesepian dalam kehidupan sehari-hari?				
Happiness	23	Berdasarkan semua hal tadi, seberapa bahagia anda?				
Health	6	Secara umum, bagaimana kondisi kesehatan anda?				
	12	Seberapa puas anda dengan				

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Afek Negatif		kondisi kesehatan anda akhir-akhir ini?				
	18	Bagaimana kondisi kesehatan anda jika dibandingkan dengan orang lain yang seusia dan berjenis kelamin sama dengan anda?				
	4	Secara umum, seberapa sering anda merasa cemas?				
	14	Secara umum, seberapa sering anda merasa marah?				
	16	Secara umum, seberapa sering anda merasa sedih?				

Catatan:

1. Isi (sesuai dengan indikator)

.....

2. Bahasa

.....

3. Jumlah aitem

.....

Pekanbaru,

Validator



Lisy Chairani, S.Psi., M.A.,

Psikolog



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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

SKALA KEBAHAGIAAN

Definisi Operasional :

Kebahagiaan merupakan perasaan suka cita yang dapat menunjukkan pemenuhan terhadap keinginan para lansia sehingga menunjukkan emosi positif. Alat ukur untuk mengukur intensitas kebahagiaan yang dimiliki subjek, peneliti menggunakan alat ukur *The PERMA Profiler* yang sudah diadaptasikan kepada orang Indonesia yang berdasarkan dari lima aspek kebahagiaan oleh Seligman (2012) yaitu; hubungan sosial yang positif, keterlibatan penuh, penemuan makna, optimis yang realistis dan resiliensi (masing-masing terdiri dari tiga aitem *favorable*), sedangkan delapan aitem lainnya mengukur afek negatif, kesepian, kebahagiaan dan kesehatan fisik.

Skala yang digunakan : Skala Diferensial

Jumlah Aitem : 23 aitem

Jenis format dan respon : Persetujuan (Rating)

Penilaian setiap butir aitem : 0 – 10

Petunjuk

Pada bagian ini, Bapak/Ibu diminta untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan pada skala ini. Bapak/Ibu diminta untuk melakukan penilaian berdasarkan kesesuaian pernyataan/aitem dengan aspek kesepian. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan, yaitu Relevan (R), Kurang Relevan (KR), dan Tidak Relevan (TR). Berikan tanda checklist (✓) pada jawaban yang Bapak/Ibu pilih pada kolom yang disediakan.

Contoh :

Aitem : saya merasa bahagia (*favorable*)

R KR TR
 (✓) () ()

Jika Bapak/Ibu menilai aitem tersebut relevan dengan indikator, maka Bapak/Ibu mencentang kolom R.

Aspek	No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			Ket
			R	KR	TR	
<i>Positive emotion</i>	3	Secara umum, seberapa sering anda merasa gembira?				
	13	Secara umum, seberapa sering anda merasa positif?				
	22	Secara umum, seberapa anda merasa puas terhadap kehidupan anda?				
<i>Engagem-ent</i>	2	Seberapa sering anda menjadi sangat asyik dalam sesuatu yang sedang anda kerjakan?				
	10	Secara umum, seberapa sering anda merasa bersemangat dan berminat terhadap berbagai hal?				
	17	Seberapa sering anda lupa waktu ketika sedang mengerjakan sesuatu yang anda sukai?				
<i>Relation-ship</i>	8	Seberapa sering anda menerima bantuan dan dukungan dari orang lain ketika anda memerlukannya?				
	19	Seberapa kuat anda merasa dicintai?				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	21	Seberapa puas anda terhadap hubungan personal anda?				
<i>Meaning</i>	7	Secara umum, seberapa terarah anda pada kehidupan yang penuh tujuan dan bermakna?				
	9	Secara umum, seberapa sering anda merasa bahwa apa yang anda lakukan di kehidupan ini bermakna dan berharga?				
	20	Secara umum, seberapa anda merasa memiliki kesadaran akan arah hidup?				
<i>Accomplishment</i>	1	Seberapa sering anda merasakan bahwa anda sedang membuat kemajuan ke arah pencapaian tujuan-tujuan anda?				
	5	Seberapa sering anda mencapai tujuan-tujuan penting yang telah anda susun untuk diri anda?				
	15	Seberapa sering anda mampu menjalankan tanggung jawab anda?				
<i>Loneliness</i>	11	Seberapa sering anda merasa kesepian dalam kehidupan sehari-hari?				
<i>Happiness</i>	23	Berdasarkan semua hal tadi, seberapa bahagia anda?				
<i>Health</i>	6	Secara umum, bagaimana kondisi kesehatan anda?				
	12	Seberapa puas anda dengan				

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak cipta milik UIN Suska Riau		kondisi kesehatan anda akhir-akhir ini?				
	18	Bagaimana kondisi kesehatan anda jika dibandingkan dengan orang lain yang seusia dan berjenis kelamin sama dengan anda?				
Afek Negatif	4	Secara umum, seberapa sering anda merasa cemas?				
	14	Secara umum, seberapa sering anda merasa marah?				
	16	Secara umum, seberapa sering anda merasa sedih?				

Catatan:

1. Isi (sesuai dengan indikator) *Sesuai*

.....

2. Bahasa *Oke*

.....

3. Jumlah aitem *23 aitem*

.....

Pekanbaru, *09 Mei 2022*

Validator



Anggia Kargenti E.M, M.Si



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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

SKALA KESEPIAN

Definisi Operasional :

Kesepian merupakan suatu kondisi yang tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang, sehingga menimbulkan perasaan negatif yang disebabkan karena kondisi hubungan sosial yang tidak sesuai dengan harapan dan menimbulkan perasaan terasingkan.

Alat ukur untuk mengukur intensitas kesepian yang dimiliki subjek, peneliti menggunakan skala *UCLA loneliness scale version 3* yang ditemukan dan dikembangkan berdasarkan aspek-aspek kesepian oleh Russell (1996) yang telah diterjemahkan ke bahasa Indonesia.

Skala yang digunakan : Skala Likert

Jumlah Aitem : 20 aitem

Jenis format dan respon : Persetujuan (Rating)

Penilaian setiap butir aitem : 1 : Tidak Pernah

2 : Jarang

3 : Kadang-kadang

4 : Selalu

Petunjuk

Pada bagian ini, Bapak/Ibu diminta untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan pada skala ini. Bapak/Ibu diminta untuk melakukan penilaian berdasarkan kesesuaian pernyataan/aitem dengan aspek kesepian. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan, yaitu



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
- © Hak Cipta milik UIN Suska Riau
- State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
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 UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Relevan (R), Kurang Relevan (KR), dan Tidak Relevan (TR). Berikan tanda checklist (✓) pada jawaban yang Bapak/Ibu pilih pada kolom yang disediakan.

Contoh :

Aitem : saya merasa sendiri (*favorable*)

R	KR	TR
(✓)	()	()

Jika Bapak/Ibu menilai aitem tersebut relevan dengan indikator, maka Bapak/Ibu mencentang kolom R.

Aspek	F/ UN	Versi Asli	Pernyataan	Alternatif Jawaban			Ket
				R	KR	TR	
Kepribadian (<i>Personality</i>)	4/ UN	I felt in tune with the people around me	Saya tidak kesepian				
	6/ UN	I had a lot in common with the people around me	Saya memiliki banyak kesamaan dengan orang sekitar saya				
	9/ UN	I was an outgoing person	Saya orang yang ramah				
	13/ F	No one really knew me well	Tidak ada orang yang memahami saya				
	17/ F	I was unhappy being so	Saya tidak senang ketika sendiri /				

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		withdrawn	saya tidak suka menyendiri				
Keinginan Sosial (<i>Social Desirability</i>)	1/ UN	I felt in tune with the people around me	Saya merasa selaras dengan orang di sekitar saya				
	2/F	I lacked companionship	Saya memiliki sedikit teman / saya tidak memiliki sahabat				
	5/F	I felt part of a group of friends	Saya merasa diasingkan / terpisah dalam kelompok pertemanan				
	7/F	I was no longer close to anyone	saya merasa tidak dekat dengan siapa pun				
	8/F	My interests and ideas were not shared by those around me	Saya tidak terbiasa menceritakan tentang diri saya kepada orang lain				
	10/ UN	There were people i feel close to	Saya memiliki orang terdekat yang saya percayai				
	15/ UN	I could find companionship when i wanted it	Saya bisa menjalin persahabatan jika saya mau				



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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Depresi (<i>Depression</i>)	18/ F	People were around me but not with me	Saya merasa sendiri walaupun teman disekitar saya				
	19/ UN	There were people i could talk to	Saya memiliki orang yang bisa diajak bicara				
	3/F	There was no one i can turn to	Tidak ada orang yang saya percayai / tidak ada tempat mengadu				
	11/ F	I felt left out	Saya merasa tidak dianggap / ditinggalkan / dilupakan				
	12/ F	My social relationships were superficial	Hubungan sosial saya dangkal / saya sulit bersosialisasi / lingkaran pertemanan saya sempit				
	14/ F	I felt isolated from others	Saya merasa dikucilkan dari lingkungan saya				
	16/ UN	There were people who really understood me	Saya memiliki orang-orang yang memahami saya dengan baik				
	20/ UN	There were people i could	Saya memiliki orang yang saya				

		turn to	percayai / memiliki tempat mengadu				
--	--	---------	------------------------------------	--	--	--	--

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Diindungi 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Catatan:

1. Isi (sesuai dengan indikator)

.....

2. Bahasa

.....

3. Jumlah aitem

.....

Pekanbaru,

Validator



Lisy Chairani, S.Psi., M.A.,

Psikolog

UIN SUSKA RIAU



LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

SKALA KESEPIAN

Definisi Operasional :

Kesepian merupakan suatu kondisi yang tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang, sehingga menimbulkan perasaan negatif yang disebabkan karena kondisi hubungan sosial yang tidak sesuai dengan harapan dan menimbulkan perasaan terasingkan.

Alat ukur untuk mengukur intensitas kesepian yang dimiliki subjek, peneliti menggunakan skala *UCLA loneliness scale version 3* yang ditemukan dan dikembangkan berdasarkan aspek-aspek kesepian oleh Russell (1996) yang telah diterjemahkan ke bahasa Indonesia.

Skala yang digunakan : Skala Likert

Jumlah Aitem : 20 aitem

Jenis format dan respon : Persetujuan (Rating)

Penilaian setiap butir aitem : 1 : Tidak Pernah

2 : Jarang

3 : Kadang-kadang

4 : Selalu

Petunjuk

Pada bagian ini, Bapak/Ibu diminta untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan pada skala ini. Bapak/Ibu diminta untuk melakukan penilaian berdasarkan kesesuaian pernyataan/aitem dengan aspek kesepian. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan, yaitu

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
- © Hak Cipta milik UIN Suska Riau
- State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
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 UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Relevan (R), Kurang Relevan (KR), dan Tidak Relevan (TR). Berikan tanda checklist (✓) pada jawaban yang Bapak/Ibu pilih pada kolom yang disediakan.

Contoh :

Aitem : saya merasa sendiri (*favorable*)

R	KR	TR
(✓)	()	()

Jika Bapak/Ibu menilai aitem tersebut relevan dengan indikator, maka Bapak/Ibu mencentang kolom R.

Aspek	F/ UN	Versi Asli	Pernyataan	Alternatif Jawaban			Ket
				R	KR	TR	
Kepribadian (<i>Personality</i>)	4/ UN	I felt in tune with the people around me	Saya tidak kesepian				
	6/ UN	I had a lot in common with the people around me	Saya memiliki banyak kesamaan dengan orang sekitar saya				
	9/ UN	I was an outgoing person	Saya orang yang ramah				
	13/ F	No one really knew me well	Tidak ada orang yang memahami saya				
	17/ F	I was unhappy being so	Saya tidak senang ketika sendiri /				



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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		withdrawn	saya tidak suka menyendiri				
Keinginan Sosial (<i>Social Desirability</i>)	1/ UN	I felt in tune with the people around me	Saya merasa selaras dengan orang di sekitar saya				
	2/F	I lacked companionship	Saya memiliki sedikit teman / saya tidak memiliki sahabat				
	5/F	I felt part of a group of friends	Saya merasa diasingkan / terpisah dalam kelompok pertemanan				
	7/F	I was no longer close to anyone	saya merasa tidak dekat dengan siapa pun				
	8/F	My interests and ideas were not shared by those around me	Saya tidak terbiasa menceritakan tentang diri saya kepada orang lain				
	10/ UN	There were people i feel close to	Saya memiliki orang terdekat yang saya percayai				
	15/ UN	I could find companionship when i wanted it	Saya bisa menjalin persahabatan jika saya mau				

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Depresi (<i>Depression</i>)	18/ F	People were around me but not with me	Saya merasa sendiri walaupun teman disekitar saya				
	19/ UN	There were people i could talk to	Saya memiliki orang yang bisa diajak bicara				
	3/F	There was no one i can turn to	Tidak ada orang yang saya percayai / tidak ada tempat mengadu				
	11/ F	I felt left out	Saya merasa tidak dianggap / ditinggalkan / dilupakan				
	12/ F	My social relationships were superficial	Hubungan sosial saya dangkal / saya sulit bersosialisasi / lingkaran pertemanan saya sempit				
	14/ F	I felt isolated from others	Saya merasa dikucilkan dari lingkungan saya				
	16/ UN	There were people who really understood me	Saya memiliki orang-orang yang memahami saya dengan baik				
	20/ UN	There were people i could	Saya memiliki orang yang saya				

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

		turn to	percayai / memiliki tempat mengadu				
--	--	---------	------------------------------------	--	--	--	--

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Catatan:

 Isi (sesuai dengan indikator)

.....

 Bahasa

.....

 Jumlah aitem

.....

Pekanbaru,

 09 Mei 2022

.....

Validator



Anggia Kargenti E.M, M.Si

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR KUESIONER AKTIVITAS

Definisi Operasional :

Aktivitas fisik merupakan bentuk gerakan anggota tubuh yang membutuhkan tenaga untuk memelihara kesehatan fisik dan psikis lansia sehingga merasa bermakna. Alat ukur aktivitas fisik menggunakan kuesioner yang akan dikembangkan oleh peneliti berdasarkan klasifikasi aktivitas berdasarkan METs (*Metabolic Equivalents*).

Skala yang digunakan : Skala Guttman

Jumlah Aitem : 16 aitem

Jenis format dan respon : Persetujuan (Rating)

Penilaian setiap butir aitem : 1. Ya
2. Tidak

Petunjuk

Pada bagian ini, Bapak/Ibu diminta untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan pada skala ini. Bapak/Ibu diminta untuk melakukan penilaian berdasarkan kesesuaian pernyataan/aitem dengan aspek kesepian. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan, yaitu Relevan (R), Kurang Relevan (KR), dan Tidak Relevan (TR). Berikan tanda checklist (✓) pada jawaban yang Bapak/Ibu pilih pada kolom yang disediakan.

Contoh :

Aitem : berolahraga

R	KR	TR
(✓)	()	()

Jika Bapak/Ibu menilai aitem tersebut relevan dengan indikator, maka Bapak/Ibu menentang kolom R.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau / State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Klasifikasi Aktivitas	Pernyataan	Alternatif Jawaban			Ket
		R	KR	TR	
Aktivitas Fisik Ringan	Tidur				
	Duduk				
	Berjalan Kaki				
	Menonton				
	Membaca				
	Beribadah				
Aktivitas Fisik Sedang	Menyapu Rumah				
	Mencuci Piring				
	Naik Tangga				
	Memasak				
	Bermain bersama Cucu				
	Membuat Prakarya				
Aktivitas Fisik Berat	Olahraga (Prolanis)				
	Mencangkul				
	Bertanam/Berkebun				
	Mencuci Baju				



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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Catatan:

1. Isi (sesuai dengan indikator)

.....

2. Bahasa

.....

3. Jumlah aitem

.....

Pekanbaru,

Validator

Lisya Chairani, S.Psi., M.A.,

Psikolog

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR KUESIONER AKTIVITAS

Definisi Operasional :

Aktivitas fisik merupakan bentuk gerakan anggota tubuh yang membutuhkan tenaga untuk memelihara kesehatan fisik dan psikis lansia sehingga merasa bermakna. Alat ukur aktivitas fisik menggunakan kuesioner yang akan dikembangkan oleh peneliti berdasarkan klasifikasi aktivitas berdasarkan METs (*Metabolic Equivalents*).

Skala yang digunakan : Skala Guttman

Jumlah Aitem : 16 aitem

Jenis format dan respon : Persetujuan (Rating)

Penilaian setiap butir aitem : 1. Ya
2. Tidak

Petunjuk

Pada bagian ini, Bapak/Ibu diminta untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan pada skala ini. Bapak/Ibu diminta untuk melakukan penilaian berdasarkan kesesuaian pernyataan/aitem dengan aspek kesepian. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan, yaitu Relevan (R), Kurang Relevan (KR), dan Tidak Relevan (TR). Berikan tanda checklist (✓) pada jawaban yang Bapak/Ibu pilih pada kolom yang disediakan.

Contoh :

Aitem : berolahraga

R	KR	TR
(✓)	()	()

Jika Bapak/Ibu menilai aitem tersebut relevan dengan indikator, maka Bapak/Ibu menentang kolom R.

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Klasifikasi Aktivitas	Pernyataan	Alternatif Jawaban			Ket
		R	KR	TR	
Aktivitas Fisik Ringan	Tidur				
	Duduk				
	Berjalan Kaki				
	Menonton				
	Membaca				
	Beribadah				
Aktivitas Fisik Sedang	Menyapu Rumah				
	Mencuci Piring				
	Naik Tangga				
	Memasak				
	Bermain bersama Cucu				
	Membuat Prakarya				
Aktivitas Fisik Berat	Olahraga (Prolanis)				
	Mencangkul				
	Bertanam/Berkebun				
	Mencuci Baju				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Catatan:

1. Isi (sesuai dengan indikator)

.....

2. Bahasa


.....

3. Jumlah aitem

.....

09 Mei 2022
Pekanbaru,

Validator



Anggia Kargenti E.M, M.Si

UIN SUSKA RIAU

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



LAMPIRAN B

Skala *Tryout* dan Penelitian

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU



SKALA TRYOUT

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/Inisial :

Jenis Kelamin : P / L

Usia :

Alamat :

Setelah mendapatkan penjelasan yang cukup, dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Tasyalia Fitra

NIM : 11860120441

Judul : Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kesepian dan Kebahagiaan Lansia

Saya akan memberikan jawaban sesuai dengan keyakinan saya untuk membantu penelitian ini. Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan suka rela tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, 2022

Responden,

.....

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Ste Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta dilindungi Undang-Undang
Sultra Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SKALA I

Petunjuk Pengisian

Berikut ini telah disajikan sejumlah pernyataan kepada Bapak/Ibu. Bapak/Ibu diminta untuk mengisi pernyataan ini dengan memberikan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Bapak/Ibu saat ini. Semua jawaban akan kami terima, karena tidak ada jawaban yang benar ataupun salah. Informasi dan jawaban yang Bapak/Ibu berikan akan terjamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Berikut ini adalah pilihan jawaban untuk masing-masing pernyataan yang diberikan kepada Bapak/Ibu.

TP : Tidak Pernah

J : Jarang

KK : Kadang-kadang

S : Selalu

Berilah tanda checklist (✓) untuk jawaban yang anda pilih. Pastikan anda menjawab semua pernyataan yang diberikan.

No.	Pernyataan	TP	J	KK	S
1.	Saya merasa selaras dengan orang di sekitar saya				
2.	Saya memiliki sedikit teman / saya tidak memiliki sahabat				
3.	Tidak ada orang yang saya percayai / tidak ada tempat mengadu				
4.	Saya tidak kesepian				
5.	Saya merasa diasingkan / terpisah dalam kelompok pertemanan				
6.	Saya memiliki banyak kesamaan dengan orang sekitar saya / saya merasa satu frekuensi dengan orang di sekitar saya				
7.	Tidak ada seorang pun yang dekat dengan saya / saya merasa tidak dekat dengan siapa pun				
8.	Saya tidak berbagi pendapat dan minat saya kepada orang lain / saya tidak terbiasa menceritakan tentang diri saya kepada orang lain				
9.	Saya orang yang ramah				
10.	Saya memiliki orang terdekat yang saya percayai				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

11.	Saya merasa tidak dianggap / ditinggalkan / dilupakan				
12.	Hubungan sosial saya dangkal / saya sulit bersosialisasi / lingkaran pertemanan saya sempit				
13.	Tidak ada orang yang memahami saya				
14.	Saya merasa dikucilkan dari lingkungan saya				
15.	Saya dapat menjalin persahabatan jika saya mau				
16.	Saya memiliki orang – orang yang memahami saya dengan baik				
17.	Saya tidak senang ketika sendiri / saya tidak suka menyendiri				
18.	Saya merasa kesepian ditengah keramaian / saya merasa sendiri walaupun teman disekitar saya				
19.	Saya memiliki seseorang untuk diajak berbagi cerita / saya memiliki orang yang bisa diajak bicara.				
20.	Saya memiliki orang yang saya percayai / memiliki tempat mengadu				

SKALA II
Petunjuk Pengisian

Berikut ini telah disajikan sejumlah pernyataan kepada Bapak/Ibu. Pilihlah jawaban yang paling menggambarkan diri Bapak/Ibu saat ini. Silahkan melingkari angka untuk jawaban yang dipilih. Pastikan Bapak/Ibu menjawab semua pernyataan yang diberikan.

No.	Pertanyaan
1.	Seberapa sering anda merasakan bahwa anda sedang membuat kemajuan ke arah pencapaian tujuan-tujuan anda? Tidak pernah 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Selalu
2.	Seberapa sering anda menjadi sangat asyik dalam sesuatu yang sedang anda kerjakan? Tidak pernah 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Selalu
3.	Secara umum, seberapa sering anda merasa gembira? Tidak pernah 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Selalu

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4.	Secara umum, seberapa sering anda merasa cemas?	Tidak pernah 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Selalu
5.	Seberapa sering anda mencapai tujuan-tujuan penting yang telah anda susun untuk diri anda?	Tidak pernah 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Selalu
6.	Secara umum, bagaimana kondisi kesehatan anda?	Sangat buruk 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sangat baik
7.	Secara umum, seberapa terarah anda pada kehidupan yang penuh tujuan dan bermakna?	Sangat tidak terarah 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sangat terarah
8.	Seberapa sering anda menerima bantuan dan dukungan dari orang lain ketika anda memerlukannya?	Tidak pernah 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Selalu
9.	Secara umum, seberapa sering anda merasa bahwa apa yang anda lakukan di kehidupan ini bermakna dan berharga?	Tidak pernah 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Selalu
10.	Secara umum, seberapa sering anda merasa bersemangat dan berminat terhadap berbagai hal?	Tidak pernah 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Selalu
11.	Seberapa sering anda merasa kesepian dalam kehidupan sehari-hari?	Tidak pernah 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Selalu
12.	Seberapa puas anda dengan kondisi kesehatan anda akhir-akhir ini?	Sangat tidak puas 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sangat puas
13.	Secara umum, seberapa sering anda merasa positif?	Tidak pernah 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Selalu
14.	Secara umum, seberapa sering anda merasa marah?	Tidak pernah 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Selalu
15.	Seberapa sering anda mampu menjalankan tanggung jawab anda?	Tidak pernah 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Selalu
16.	Secara umum, seberapa sering anda merasa sedih?	Tidak pernah 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Selalu



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

17.	Seberapa sering anda lupa waktu ketika sedang mengerjakan sesuatu yang anda sukai? Tidak pernah 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Selalu
18.	Bagaimana kondisi kesehatan anda jika dibandingkan dengan orang lain yang seusia dan berjenis kelamin sama dengan anda? Sangat buruk 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sangat bagus
19.	Seberapa kuat anda merasa dicintai? Tidak dicintai sama sekali 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sangat dicintai
20.	Secara umum, seberapa anda merasa memiliki kesadaran akan arah hidup? Tidak menyadari sama sekali 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sangat menyadari
21.	Seberapa puas anda terhadap hubungan personal anda? Sangat tidak puas 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sangat puas
22.	Secara umum, seberapa anda merasa puas terhadap kehidupan anda? Sangat tidak puas 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sangat puas
23.	Berdasarkan semua hal tadi, seberapa bahagia anda? Sangat tidak bahagia 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sangat bahagia

UIN SUSKA RIAU



SKALA III

Petunjuk Pengisian

Berikut ini telah disajikan sejumlah pernyataan kepada Bapak/Ibu. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan beberapa aktivitas yang sering Bapak/Ibu lakukan akhir-akhir ini. Berilah tanda checklist (✓) untuk jawaban yang dipilih. Pastikan anda menjawab semua pernyataan yang diberikan.

No.	Jenis Aktivitas	Ya	Tidak
1.	Membaca		
2.	Menonton		
3.	Memasak		
4.	Menyapu rumah		
5.	Beribadah		
6.	Berjalan kaki		
7.	Naik Tangga		
8.	Mencangkul		
9.	Mencuci Piring		
10.	Bermain bersama cucu		
11.	Membuat Prakarya		
12.	Olahraga (Prolanis)		
13.	Bertanam/berkebun		
14.	Duduk		
15.	Tidur		
16.	Mencuci Baju		

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- 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 UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SKALA RISET

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/Inisial :

Jenis Kelamin : P / L

Usia :

Alamat :

Setelah mendapatkan penjelasan yang cukup, dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Tasyalia Fitra

NIM : 11860120441

Judul : Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kesepian dan Kebahagiaan Lansia

Saya akan memberikan jawaban sesuai dengan keyakinan saya untuk membantu penelitian ini. Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan suka rela tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, 2022

Responden,

.....

SKALA I

Petunjuk Pengisian

Berikut ini telah disajikan sejumlah pernyataan kepada Bapak/Ibu. Bapak/Ibu diminta untuk mengisi pernyataan ini dengan memberikan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Bapak/Ibu saat ini. Semua jawaban akan kami terima, karena tidak ada jawaban yang benar ataupun salah. Informasi dan jawaban yang Bapak/Ibu berikan akan terjamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Berikut ini adalah pilihan jawaban untuk masing-masing pernyataan yang diberikan kepada Bapak/Ibu.

TP : Tidak Pernah

J : Jarang

KK : Kadang-kadang

S : Selalu

Berilah tanda checklist (✓) untuk jawaban yang anda pilih. Pastikan anda menjawab semua pernyataan yang diberikan.

No.	Pernyataan	TP	J	KK	S
1.	Saya merasa selaras dengan orang di sekitar saya				
2.	Saya memiliki sedikit teman / saya tidak memiliki sahabat				
3.	Saya merasa diasingkan / terpisah dalam kelompok pertemanan				
4.	Saya memiliki banyak kesamaan dengan orang sekitar saya / saya merasa satu frekuensi dengan orang di sekitar saya				
5.	Tidak ada seorang pun yang dekat dengan saya / saya merasa tidak dekat dengan siapa pun				
6.	Saya merasa tidak dianggap / ditinggalkan / dilupakan				
7.	Hubungan sosial saya dangkal / saya sulit bersosialisasi / lingkaran pertemanan saya sempit				
8.	Tidak ada orang yang memahami saya				
9.	Saya merasa dikucilkan dari lingkungan saya				

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

10.	Saya dapat menjalin persahabatan jika saya mau				
11.	Saya memiliki orang – orang yang memahami saya dengan baik				
12.	Saya memiliki seseorang untuk diajak berbagi cerita / saya memiliki orang yang bisa diajak bicara.				
13.	Saya memiliki orang yang saya percayai / memiliki tempat mengadu				

SKALA II

Petunjuk Pengisian

Berikut ini telah disajikan sejumlah pernyataan kepada Bapak/Ibu. Pilihlah jawaban yang paling menggambarkan diri Bapak/Ibu saat ini. Silahkan melingkari angka untuk jawaban yang dipilih. Pastikan Bapak/Ibu menjawab semua pernyataan yang diberikan.

No.	Pertanyaan
1.	Seberapa sering anda merasakan bahwa anda sedang membuat kemajuan ke arah pencapaian tujuan-tujuan anda? Tidak pernah 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Selalu
2.	Seberapa sering anda menjadi sangat asyik dalam sesuatu yang sedang anda kerjakan? Tidak pernah 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Selalu
3.	Secara umum, seberapa sering anda merasa gembira? Tidak pernah 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Selalu
4.	Secara umum, seberapa sering anda merasa cemas? Tidak pernah 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Selalu
5.	Seberapa sering anda mencapai tujuan-tujuan penting yang telah anda susun untuk diri anda? Tidak pernah 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Selalu
6.	Secara umum, bagaimana kondisi kesehatan anda? Sangat buruk 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sangat baik

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
- © Hak cipta milik UIN Suska Riau
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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

7.	Secara umum, seberapa terarah anda pada kehidupan yang penuh tujuan dan bermakna? Sangat tidak terarah 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sangat terarah
8.	Seberapa sering anda menerima bantuan dan dukungan dari orang lain ketika anda memerlukannya? Tidak pernah 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Selalu
9.	Secara umum, seberapa sering anda merasa bahwa apa yang anda lakukan di kehidupan ini bermakna dan berharga? Tidak pernah 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Selalu
10.	Secara umum, seberapa sering anda merasa bersemangat dan berminat terhadap berbagai hal? Tidak pernah 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Selalu
11.	Seberapa sering anda merasa kesepian dalam kehidupan sehari-hari? Tidak pernah 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Selalu
12.	Seberapa puas anda dengan kondisi kesehatan anda akhir-akhir ini? Sangat tidak puas 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sangat puas
13.	Secara umum, seberapa sering anda merasa positif? Tidak pernah 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Selalu
14.	Secara umum, seberapa sering anda merasa marah? Tidak pernah 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Selalu
15.	Seberapa sering anda mampu menjalankan tanggung jawab anda? Tidak pernah 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Selalu
16.	Secara umum, seberapa sering anda merasa sedih? Tidak pernah 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Selalu
17.	Bagaimana kondisi kesehatan anda jika dibandingkan dengan orang lain yang seusia dan berjenis kelamin sama dengan anda? Sangat buruk 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sangat bagus
18.	Seberapa kuat anda merasa dicintai? Tidak dicintai sama sekali 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sangat dicintai



19. Hak Cipta milik UIN Suska Riau	Secara umum, seberapa anda merasa memiliki kesadaran akan arah hidup? Tidak menyadari sama sekali 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sangat menyadari
20.	Seberapa puas anda terhadap hubungan personal anda? Sangat tidak puas 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sangat puas
21.	Secara umum, seberapa anda merasa puas terhadap kehidupan anda? Sangat tidak puas 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sangat puas
22.	Berdasarkan semua hal tadi, seberapa bahagia anda? Sangat tidak bahagia 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sangat bahagia

Hak Cipta Diindungi 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



SKALA III

Petunjuk Pengisian

Berikut ini telah disajikan sejumlah pernyataan kepada Bapak/Ibu. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan beberapa aktivitas yang sering Bapak/Ibu lakukan akhir-akhir ini. Berilah tanda checklist (✓) untuk jawaban yang dipilih. Pastikan anda menjawab semua pernyataan yang diberikan.

No.	Jenis Aktivitas	Ya	Tidak
1.	Membaca		
2.	Menonton		
3.	Memasak		
4.	Menyapu rumah		
5.	Beribadah		
6.	Berjalan kaki		
7.	Naik Tangga		
8.	Mencangkul		
9.	Mencuci Piring		
10.	Bermain bersama cucu		
11.	Membuat Prakarya		
12.	Olahraga (Prolanis)		
13.	Bertanam/berkebun		
14.	Duduk		
15.	Tidur		
16.	Mencuci Baju		

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



LAMPIRAN C

Data Demografi Subjek

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

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 mass
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Data Demografi Subjek Penelitian

NO.	NAMA	JENIS KELAMIN	USIA	ALAMAT
1.	SU	Laki-laki	62	Sukajadi
2.	NB	Perempuan	66	Sukajadi
3.	MD	Perempuan	60	Sukajadi
4.	LI	Perempuan	62	Senapelan
5.	Far	Perempuan	67	Sukajadi
6.	Yas	Perempuan	69	Sukajadi
7.	AD	Perempuan	66	Sukajadi
8.	Yus	Perempuan	68	Sukajadi
9.	SF	Perempuan	62	Sukajadi
10.	MM	Perempuan	70	Sukajadi
11.	Y	Perempuan	65	Payung Sekaki
12.	MK	Perempuan	77	Payung Sekaki
13.	R Alwis	Perempuan	72	Tampar
14.	R	Perempuan	65	Rumbai
15.	Suci	Perempuan	61	Rumbai
16.	HH	Perempuan	65	Tampar
17.	SY	Perempuan	63	Rumbai
18.	MY	Perempuan	61	Rumbai
19.	FH	Perempuan	61	Rumbai
20.	Mur	Perempuan	69	Payung Sekaki
21.	NS	Perempuan	68	Sukajadi
22.	Wid	Perempuan	60	Bukit Raya
23.	Yus	Perempuan	70	Tampar
24.	KM	Perempuan	65	Rumbai
25.	Mar	Perempuan	67	Sukajadi
26.	RJ	Perempuan	72	Bukit Raya
27.	Sri Yum	Perempuan	62	Payung Sekaki
28.	SW	Perempuan	67	Payung Sekaki
29.	RL	Laki-laki	63	Payung Sekaki
30.	NL	Perempuan	60	Payung Sekaki
31.	WK	Perempuan	70	Payung Sekaki
32.	ST	Perempuan	64	Payung Sekaki
33.	Elida	Perempuan	65	Payung Sekaki
34.	NH	Perempuan	64	Payung Sekaki
35.	Ro	Perempuan	68	Payung Sekaki
36.	Nub	Perempuan	70	Payung Sekaki
37.	PT	Perempuan	64	Marpoyan Damai
38.	IS	Laki-laki	64	Payung Sekaki
39.	Dewi	Perempuan	61	Payung Sekaki
40.	ZR	Perempuan	75	Sukajadi
41.	Sum	Perempuan	75	Sukajadi
42.	M. M	Laki-laki	79	Sukajadi
43.	Rh	Perempuan	67	Sukajadi

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 mass
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



©

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 mass
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

44.	Yus	Perempuan	71	Sukajadi
45.	BA	Perempuan	68	Tampn
46.	Sy	Perempuan	64	Payung Sekaki
47.	Bas	Laki-laki	70	Payung Sekaki
48.	Islamiah	Perempuan	83	Sukajadi
49.	N	Perempuan	69	Sukajadi
50.	Mar	Perempuan	63	Sukajadi
51.	Wiwin	Perempuan	66	Sukajadi
52.	Ny. Nis	Perempuan	65	Marpoyan Damai
53.	Tn. HS	Laki-laki	69	Marpoyan Damai
54.	Hj. Ida	Perempuan	67	Tampn
55.	J. Br. Hsb	Perempuan	68	Tampn
56.	As	Perempuan	74	Tampn
57.	Abni	Perempuan	63	Tampn
58.	Mar	Perempuan	63	Tampn
59.	Sami	Perempuan	70	Tampn
60.	EH	Perempuan	64	Tampn
61.	FQ	Laki-laki	72	Marpoyan Damai
62.	ES	Perempuan	65	Tampn
63.	E Nur	Perempuan	65	Tampn
64.	Mel	Perempuan	75	Binawidya
65.	SH	Perempuan	80	Tampn
66.	Nelly	Perempuan	67	Binawidya
67.	Nurtini	Perempuan	62	Tampn
68.	AL	Laki-laki	60	Sukajadi
69.	Jamila	Perempuan	66	Tampn
70.	Bainar	Perempuan	66	Payung Sekaki
71.	S	Perempuan	68	Sukajadi
72.	Endri	Laki-laki	60	Marpoyan Damai
73.	Z	Laki-laki	79	Tampn
74.	E	Perempuan	67	Tampn
75.	Abd M	Laki-laki	73	Bukit Raya
76.	S A	Laki-laki	79	Bukit Raya
77.	Ramlah	Perempuan	66	Bukit Raya
78.	Desni	Perempuan	68	Bukit Raya
79.	SP	Perempuan	61	Sukajadi
80.	Am	Laki-laki	72	Senapelan

LAMPIRAN D

Tabulasi Data Penelitian

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



TABULASI DATA SKALA KESEPIAN (TRYOUT)

S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	SUM
1	1	3	1	1	2	1	3	4	1	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	48
2	2	2	4	4	3	2	3	3	2	1	3	1	2	3	2	1	3	1	1	2	45
3	2	4	1	4	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	39
4	1	1	1	1	1	4	4	4	1	1	1	1	1	1	4	1	4	4	1	1	38
5	1	1	1	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
6	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	4	4	1	1	28
7	1	2	1	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
8	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	23
9	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
10	2	2	1	2	2	2	1	4	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	32
11	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	27
12	1	1	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	28
13	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	4	1	1	30
14	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	28
15	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	27
16	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	26
17	1	1	2	2	2	2	1	4	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	33
18	1	1	2	3	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	4	4	4	1	34
19	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	23
20	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	4	1	1	1	28
21	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	29
22	1	1	2	1	1	1	1	3	2	1	1	1	3	1	1	2	4	1	1	1	30
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	22
24	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	25
25	1	1	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	4	1	3	2	4	4	1	1	38
26	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	3	1	26
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	23
28	1	1	1	4	1	4	4	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	35
29	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
30	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	25
31	2	3	1	2	2	3	4	4	1	1	1	2	2	1	2	1	3	1	2	1	39
32	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	26
33	1	1	2	1	4	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	4	1	2	2	33
34	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	29
35	1	1	1	2	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	29
36	2	1	3	4	1	2	1	1	1	1	2	1	3	2	1	1	4	1	2	1	35
37	1	1	1	4	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
38	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	2	1	1	1	26
39	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	2	1	1	1	26
40	3	1	1	4	2	4	1	1	1	1	4	1	1	3	4	1	4	1	1	1	40

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penerjemahan atau untuk informasi.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun.

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

41	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	1	1	1	3	1	2	1	1	2	28
42	1	1	1	1	3	1	1	4	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	28
43	1	2	3	3	1	1	2	3	1	2	2	1	3	1	1	1	1	1	2	3	35
44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	4	1	1	1	25
45	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	26
46	1	1	3	4	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
47	3	3	1	1	2	4	3	1	1	1	1	3	1	2	1	1	4	1	2	1	37
48	1	1	1	2	3	2	1	2	1	1	4	1	2	1	1	1	3	3	1	2	34
49	2	2	1	4	3	3	2	4	1	1	2	1	3	1	2	2	2	1	1	3	41
50	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26
51	1	1	2	4	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
52	2	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
53	3	2	1	1	3	4	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32
54	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
55	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	29
56	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	27
57	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	22
58	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	26
59	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	29
60	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	29
61	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
62	1	1	1	1	1	1	1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	27
63	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	27
64	2	3	2	2	1	2	4	2	1	2	1	2	2	1	3	2	1	3	2	2	40
65	1	4	4	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	31
36	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	27
67	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
68	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	1	1	26
69	3	4	2	2	1	3	1	2	1	1	1	2	1	1	4	1	2	3	3	3	41
70	1	4	2	1	1	1	1	3	1	1	4	1	2	1	4	1	4	1	1	2	37
71	1	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	4	3	1	2	2	3	1	3	3	42
72	1	4	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	1	1	32
73	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	23
74	1	1	3	1	1	2	1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	31
75	1	3	1	3	1	2	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	3	1	2	1	33
76	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	23
77	1	3	1	3	1	2	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	3	1	2	1	33
78	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	23
79	2	1	3	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	29
80	1	2	1	3	2	2	2	3	1	1	2	1	1	1	2	1	4	2	2	1	35

TABULASI DATA SKALA KEBAHAGIAAN (TRYOUT)

S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	SUM
1	8	8	9	6	7	9	8	8	8	7	1	9	6	4	7	0	1	7	10	9	8	8	8	156
2	10	7	8	2	10	8	7	9	5	6	9	7	5	9	3	5	3	9	7	9	8	8	10	164
3	10	10	10	10	8	6	5	5	6	6	10	7	2	8	5	8	6	8	10	6	5	7	7	165
4	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	9	10	10	9	10	10	227
5	10	10	7	3	10	9	7	8	7	0	0	10	10	10	9	10	10	10	10	10	8	10	10	188
6	9	10	10	4	10	7	10	10	10	9	2	9	10	2	10	4	1	9	10	10	9	10	10	185
7	10	10	10	8	7	10	9	10	10	10	3	9	10	6	8	3	5	10	10	5	10	8	10	191
8	8	10	10	5	10	10	7	9	10	10	5	10	10	5	10	5	2	10	10	10	10	9	10	195
9	10	10	10	6	8	10	8	10	7	10	7	10	10	6	0	6	7	10	10	10	10	8	10	193
10	10	10	10	8	10	10	10	8	10	10	3	10	10	2	10	0	5	10	10	7	10	10	10	193
11	9	5	9	7	8	9	8	8	7	7	4	7	8	7	5	7	1	9	9	7	8	8	10	167
12	6	9	8	8	8	7	8	9	8	9	0	8	9	5	7	6	6	9	8	9	9	10	10	176
13	7	9	9	0	7	7	8	7	8	7	0	8	7	5	9	6	6	8	8	8	8	10	10	162
14	8	10	10	6	7	6	6	7	8	2	10	10	10	6	7	6	6	10	10	10	10	10	10	185
15	8	10	10	6	7	6	7	8	2	2	10	10	10	6	7	6	6	10	10	10	10	10	10	181
16	8	8	8	4	7	8	8	7	8	9	2	9	9	5	9	4	8	9	9	8	9	10	10	176
17	5	7	8	6	7	6	6	7	8	7	1	8	7	5	6	8	7	8	8	8	7	9	8	157
18	6	5	6	5	4	6	6	7	8	5	2	10	8	5	7	5	5	9	6	9	8	8	9	149
19	6	6	6	6	7	6	6	7	7	7	1	9	8	5	7	6	6	8	8	8	7	7	8	152
20	8	7	7	6	6	6	7	8	9	3	8	9	5	8	8	5	6	9	8	8	7	10	10	168
21	8	9	9	7	6	9	6	8	10	10	4	9	7	10	8	6	6	10	10	10	10	10	10	192
22	7	8	9	5	7	7	8	8	10	9	1	9	10	5	7	5	6	10	9	10	10	10	10	180
23	10	10	9	8	8	8	8	10	10	10	10	10	10	6	10	6	10	10	10	10	10	10	10	213
24	6	10	10	0	7	9	8	9	8	10	0	10	10	5	8	6	9	10	10	10	10	10	10	185
25	7	9	10	4	6	5	7	9	10	10	3	10	10	6	10	6	6	9	7	9	10	8	9	180
26	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	3	9	9	3	7	5	6	10	8	10	6	10	9	176
27	9	9	9	4	8	9	9	9	9	9	7	7	9	6	9	3	5	9	9	8	8	9	7	180
28	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7	8	9	9	9	8	9	9	9	9	9	9	9	203
29	9	9	10	2	10	8	10	9	9	9	0	8	9	3	10	2	8	6	9	9	10	10	9	178
30	9	9	9	3	8	9	9	8	10	9	1	10	10	3	9	2	4	8	8	8	8	8	9	171
31	9	10	9	4	8	7	9	9	9	9	3	9	9	4	9	3	3	9	9	8	8	8	7	172
32	9	9	10	2	9	7	8	9	9	9	2	8	10	3	9	1	8	7	9	9	9	10	10	176
33	7	8	7	4	8	7	7	8	8	8	2	8	8	2	8	6	6	8	8	8	8	8	8	160
34	10	10	10	8	8	8	9	10	9	8	7	8	7	8	8	7	8	8	8	8	8	10	9	194
35	5	8	8	5	7	9	9	7	8	9	5	10	9	2	9	7	2	8	9	9	9	10	9	173
36	8	7	7	10	10	8	7	8	7	8	8	9	8	7	7	6	6	7	8	6	6	8	7	173
37	7	7	8	5	8	7	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	7	8	8	8	8	167
38	6	9	7	9	8	10	9	4	9	7	6	10	7	9	10	10	9	7	7	10	7	10	10	190
39	9	9	8	9	8	10	9	4	9	7	6	10	7	9	10	10	9	7	7	10	7	10	10	191
40	0	10	0	10	7	1	5	6	5	6	10	1	1	8	1	10	8	10	10	5	2	10	10	136

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penerbitan, penyusunan karya ilmiah, penyusunan laporan.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t



41	10	10	6	3	10	6	10	9	10	10	0	5	8	2	10	0	1	9	10	8	10	10	10	167
42	10	10	6	3	10	6	10	9	10	8	0	5	8	2	10	0	8	9	10	8	10	10	10	172
43	7	8	8	3	9	9	8	7	8	8	3	9	7	3	9	3	1	9	8	9	7	9	10	162
44	6	9	8	10	7	10	10	6	10	10	6	8	9	10	8	8	2	10	10	10	8	10	10	195
45	8	10	9	7	9	7	9	8	9	9	7	10	9	9	10	7	6	8	8	9	10	10	10	198
46	10	10	10	3	10	10	10	10	10	10	3	7	10	3	10	3	3	10	10	10	8	8	8	186
47	7	8	10	6	8	10	8	10	10	4	10	8	6	5	8	8	7	5	9	8	8	9	10	182
48	6	8	7	10	5	2	7	7	8	6	5	10	9	6	10	6	7	10	10	10	8	9	10	176
49	7	8	7	5	5	8	8	7	8	7	5	7	7	5	7	5	5	7	8	7	7	7	8	155
50	10	10	9	0	0	10	8	0	10	10	6	10	8	0	10	3	7	10	10	10	10	10	10	171
51	8	8	8	5	7	8	8	7	8	8	8	8	7	4	8	6	5	7	8	7	7	6	7	163
52	8	8	8	4	6	8	8	8	8	8	2	7	8	2	8	2	6	9	9	9	8	8	8	160
53	8	8	8	3	6	5	7	7	8	8	7	6	8	1	8	1	7	5	9	9	9	9	9	156
54	10	10	10	7	8	6	9	10	10	10	8	8	8	8	10	3	2	4	10	8	10	10	10	189
55	10	9	10	9	7	10	9	3	10	10	8	7	5	9	6	7	5	4	8	9	10	10	10	185
56	10	10	9	0	6	9	10	10	10	10	0	10	10	0	10	2	0	10	10	10	10	10	10	176
57	9	9	10	8	10	8	9	8	9	10	8	9	10	9	10	8	8	8	9	10	10	10	10	209
58	8	9	8	7	8	7	8	5	8	7	7	7	6	7	10	7	5	8	7	9	7	10	10	175
59	9	9	10	6	9	8	8	9	10	9	10	8	10	10	10	5	7	9	10	10	8	10	10	204
60	10	8	10	7	9	8	9	7	9	10	9	10	10	8	10	9	10	10	9	9	8	9	10	208
61	8	8	8	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	182
62	6	7	9	5	8	7	6	8	6	5	9	7	7	5	6	6	2	4	8	9	10	10	8	158
63	6	7	9	3	5	7	8	7	5	10	7	7	3	9	4	2	4	8	9	10	10	9	9	158
64	10	8	10	8	9	8	9	7	9	8	9	7	8	7	8	9	8	8	9	8	8	9	10	194
65	8	8	7	7	8	6	7	9	8	9	1	9	2	10	5	6	6	8	10	10	10	10	9	173
66	8	9	10	8	9	5	9	10	9	9	8	8	9	8	9	9	8	6	10	10	10	10	10	201
67	8	8	9	6	7	8	7	7	8	8	6	9	7	6	7	5	5	8	8	8	9	9	9	172
68	8	9	9	8	7	8	8	9	8	9	5	8	8	6	9	5	8	8	9	9	8	9	9	184
69	8	8	10	7	10	7	10	10	9	10	5	7	10	0	8	7	7	5	10	10	7	10	10	185
70	7	8	9	5	7	6	9	10	6	8	5	3	5	7	9	6	4	5	7	4	8	9	10	157
71	4	9	7	6	6	7	8	7	8	9	5	6	9	4	10	5	3	8	8	10	8	8	8	163
72	7	8	8	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8	6	5	8	8	8	7	9	8	176
73	9	8	9	3	8	9	9	9	9	9	3	9	9	5	9	3	9	9	9	9	9	9	9	183
74	8	8	8	5	8	9	8	7	8	8	3	9	9	7	9	3	5	9	8	9	9	9	9	175
75	9	8	8	8	9	8	9	8	9	9	3	9	8	2	9	2	3	9	9	9	8	9	9	174
76	5	7	8	4	7	8	10	8	7	10	0	9	9	2	6	3	8	10	10	7	7	8	7	160
77	9	8	8	7	9	8	9	8	9	9	3	9	8	2	9	2	3	8	9	9	8	9	9	172
78	6	6	6	4	6	4	6	4	8	9	2	3	6	6	5	3	6	7	8	6	5	8	7	131
79	8	8	9	7	6	10	10	10	10	10	6	9	10	6	10	9	4	10	10	10	10	10	10	202
80	8	7	8	6	8	9	8	9	7	7	6	8	7	6	8	6	5	9	8	8	8	9	9	174

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Diarangi mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t



TABULASI DATA SKALA KESEPIAN

S	1	2	5	6	7	11	12	13	14	15	16	19	20	Σ
1	1	3	2	1	3	3	2	2	3	4	3	3	3	33
2	2	2	3	2	3	3	1	2	3	2	1	1	2	27
3	2	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
4	1	1	1	4	4	1	1	1	1	4	1	1	1	22
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
6	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	14
7	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
8	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	15
9	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
10	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	19
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	14
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	15
13	1	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	17
14	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	17
15	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	17
16	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
17	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	19
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	16
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
20	1	4	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	18
21	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
22	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	16
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
25	1	1	1	4	1	1	1	4	1	3	2	1	1	22
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	15
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
28	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	4	1	22
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
31	2	3	2	3	4	1	2	2	1	2	1	2	1	26
32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
33	1	1	4	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	20
34	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
35	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
36	2	1	1	2	1	2	1	3	2	1	1	2	1	20
37	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
38	1	1	1	3	1	1	1	1	1	4	1	1	1	18
39	1	1	1	3	1	1	1	1	1	4	1	1	1	18
40	3	1	2	4	1	4	1	1	3	4	1	1	1	27
41	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	2	17
42	1	1	3	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	18
43	1	2	1	1	2	2	1	3	1	1	1	2	3	21
44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	15
45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

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 mass
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

47	3	3	2	4	3	1	3	1	2	1	1	2	1	27
48	1	1	3	2	1	4	1	2	1	1	1	1	2	21
49	2	2	3	3	2	2	1	3	1	2	2	1	3	27
50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
52	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
53	3	2	3	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	23
54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
56	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
57	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
58	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
59	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
61	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
63	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
64	2	3	1	2	4	1	2	2	1	3	2	2	2	27
65	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
36	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
67	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
68	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	14
69	3	4	1	3	1	1	2	1	1	4	1	3	3	28
70	1	4	1	1	1	4	1	2	1	4	1	1	2	24
71	1	2	1	2	2	2	4	3	1	2	2	3	3	28
72	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
73	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
74	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	16
75	1	3	1	2	1	1	2	3	1	2	1	2	1	21
76	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
77	1	3	1	2	1	1	2	3	1	2	1	2	1	21
78	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
79	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
80	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	20

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 mass
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

TABULASI DATA SKALA KEBAHAGIAAN

S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	TOTAL
1	8	8	9	7	8	8	8	7	6	7	10	9	8	8	111
2	10	7	8	10	7	9	5	6	5	3	7	9	8	8	102
3	10	10	10	8	5	5	6	6	2	5	10	6	5	7	95
4	10	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10	10	9	10	138
5	10	10	7	10	7	8	7	0	10	9	10	10	8	10	116
6	9	10	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	9	10	137
7	10	10	10	7	9	10	10	10	10	8	10	5	10	8	127
8	8	10	10	10	7	9	10	10	10	10	10	10	10	9	133
9	10	10	10	8	8	10	7	10	10	0	10	10	10	8	121
10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	7	10	10	135
11	9	5	9	8	8	8	7	7	8	5	9	7	8	8	106
12	6	9	8	8	8	9	8	9	9	7	8	9	9	10	117
13	7	9	9	7	8	7	8	7	7	9	8	8	8	10	112
14	8	10	10	7	6	7	8	2	10	7	10	10	10	10	115
15	8	10	10	7	7	8	2	2	10	7	10	10	10	10	111
16	8	8	8	7	8	7	8	9	9	9	9	8	9	10	117
17	5	7	8	7	6	7	8	7	7	6	8	8	7	9	100
18	6	5	6	4	6	7	8	5	8	7	6	9	8	8	93
19	6	6	6	7	6	7	7	7	8	7	8	8	7	7	97
20	8	7	7	6	7	8	9	3	5	8	8	8	7	10	101
21	8	9	9	6	6	8	10	10	7	8	10	10	10	10	121
22	7	8	9	7	8	8	10	9	10	7	9	10	10	10	122
23	10	10	9	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	135
24	6	10	10	7	8	9	8	10	10	8	10	10	10	10	126
25	7	9	10	6	7	9	10	10	10	10	7	9	10	8	122
26	8	9	8	8	8	7	8	9	9	7	8	10	6	10	115
27	9	9	9	8	9	9	9	9	9	9	9	8	8	9	123
28	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	126
29	9	9	10	10	10	9	9	9	9	10	9	9	10	10	132
30	9	9	9	8	9	8	10	9	10	9	8	8	8	8	122
31	9	10	9	8	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	123
32	9	9	10	9	8	9	9	9	10	9	9	9	9	10	128
33	7	8	7	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	109
34	10	10	10	8	9	10	9	8	7	8	8	8	8	10	123
35	5	8	8	7	9	7	8	9	9	9	9	9	9	10	116
36	8	7	7	10	7	8	7	8	8	7	8	6	6	8	105
37	7	7	8	8	8	7	7	7	7	7	7	8	8	8	104
38	6	9	7	8	9	4	9	7	7	10	7	10	7	10	110
39	6	9	8	8	9	4	9	7	7	10	7	10	7	10	111
40	0	10	0	7	5	6	5	6	1	1	10	5	2	10	68
41	10	10	6	10	10	9	10	10	8	10	10	8	10	10	131
42	10	10	6	10	10	9	10	8	8	10	10	8	10	10	129
43	7	8	8	9	8	7	8	8	7	9	8	9	7	9	112
44	6	9	8	7	10	6	10	10	9	8	10	10	8	10	121
45	8	10	9	9	9	8	9	9	9	10	8	9	10	10	127

© Hak Cipta

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 mass
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UIN Syarif Kasir



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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

46	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	136
47	7	8	10	8	8	10	10	4	6	8	9	8	8	9	113	
48	6	8	7	5	7	7	8	6	9	10	10	10	8	9	110	
49	7	8	7	5	8	7	8	7	7	7	8	7	7	7	100	
50	10	10	9	0	8	0	10	10	8	10	10	10	10	10	115	
51	8	8	8	7	8	7	8	8	7	8	8	7	7	6	105	
52	8	8	8	6	8	8	8	8	8	8	9	9	8	8	112	
53	8	8	8	6	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	112	
54	10	10	10	8	9	10	10	10	8	10	10	8	10	10	133	
55	10	9	10	7	9	3	10	10	5	6	8	9	10	10	116	
56	10	10	9	6	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	135	
57	9	9	10	10	9	8	9	10	10	10	9	10	10	10	133	
58	8	9	8	8	8	5	8	7	6	10	7	9	7	10	110	
59	9	9	10	9	8	9	10	9	10	10	10	10	8	10	131	
60	10	8	10	9	9	7	9	10	10	10	9	9	8	9	127	
61	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	112	
62	6	7	9	8	6	8	6	5	7	6	8	9	10	10	105	
63	6	7	9	5	8	7	5	10	3	4	9	10	10	9	102	
64	10	8	10	9	9	7	9	8	8	8	9	8	8	9	120	
65	8	8	7	8	7	9	8	9	2	5	10	10	10	10	111	
66	8	9	10	9	9	10	9	9	9	9	10	10	10	10	131	
67	8	8	9	7	7	7	8	8	7	7	8	8	9	9	110	
68	8	9	9	7	8	9	8	9	8	9	9	9	8	9	119	
69	8	8	10	10	10	10	9	10	10	8	10	10	7	10	130	
70	7	8	9	7	9	10	6	8	5	9	7	4	8	9	106	
71	4	9	7	6	8	7	8	9	9	10	8	10	8	8	111	
72	7	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	7	9	109	
73	9	8	9	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	124	
74	8	8	8	8	8	7	8	8	9	9	8	9	9	9	116	
75	9	8	8	9	9	8	9	9	8	9	9	9	8	9	121	
76	5	7	8	7	10	8	7	10	9	6	10	7	7	8	109	
77	9	8	8	9	9	8	9	9	8	9	9	9	8	9	121	
78	6	6	6	6	6	4	8	9	6	5	8	6	5	8	89	
79	8	8	9	6	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	131	
80	8	7	8	8	8	9	7	7	7	8	8	8	8	9	110	



Hal. 46	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	31
47	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	24
48	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	26
49	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	27
50	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	20
51	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32
52	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	30
53	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	23	
54	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	28
55	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	28
56	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	25	
57	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	27	
58	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	27
59	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	27
60	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	25
61	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	27	
62	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	29
63	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	27
64	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	27
65	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	27	
66	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	26
67	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	27
68	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	26
69	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	27
70	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	28
71	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30
72	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	27
73	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	26
74	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	28
75	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	30
76	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	25
77	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	28
78	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	24
79	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	28
80	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	25
Σ	142	140	139	144	160	143	104	98	145	148	93	127	135	155	150	137		

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



LAMPIRAN E

Hasil Uji Reliabilitas dan Uji Daya Beda Aitem

Hasil Uji Daya Beda Aitem Kebahagiaan

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,807	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	114,2375	141,475	,530	,787
item2	113,6250	150,415	,499	,793
item3	113,6750	143,235	,575	,785
item5	114,4625	151,113	,318	,803
item7	114,0375	146,214	,628	,785
item8	114,3250	147,437	,370	,800
item9	113,8125	143,496	,593	,785
item10	114,0375	145,150	,355	,803
item13	114,1625	134,594	,614	,779
item15	114,1000	137,408	,531	,787
item17	116,5000	160,734	,000	,842
item19	113,3250	155,463	,391	,800
item20	113,5000	152,152	,388	,798
item21	113,7750	144,303	,575	,786
item22	113,0500	156,858	,369	,801

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 mass
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

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 mass
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hasil Uji Daya Beda Aitem Kesenian

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,648	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	28,4125	33,334	,274	,633
item2	28,0125	31,329	,261	,633
item3	28,1625	34,492	,038	,659
item4	27,7375	33,892	,012	,678
item5	28,4125	32,828	,334	,628
item6	28,0000	30,734	,331	,622
item7	28,3750	30,668	,500	,605
item8	27,4250	31,994	,157	,652
item9	28,5375	35,138	,058	,650
item10	28,4875	34,810	,080	,649
item11	28,4125	31,866	,424	,617
item12	28,5250	33,063	,425	,625
item13	28,3250	31,539	,448	,614
item14	28,5625	33,312	,443	,627
item15	28,1500	30,686	,382	,616
item16	28,5125	34,126	,261	,638
item17	26,7625	35,323	-,081	,691
item18	28,2000	31,985	,237	,636
item19	28,3500	32,154	,385	,621
item20	28,4625	31,948	,552	,613

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 mass
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hasil Uji Reliabilitas Aitem Kebahagiaan
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,842	14

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	108,5500	135,314	,544	,828
item2	107,9375	145,021	,484	,833
item3	107,9875	137,050	,590	,825
item5	108,7750	145,341	,315	,843
item7	108,3500	139,547	,662	,823
item8	108,6375	140,563	,397	,838
item9	108,1250	137,351	,607	,824
item10	108,3500	138,003	,386	,841
item13	108,4750	129,164	,612	,822
item15	108,4125	131,537	,538	,829
item19	107,6375	149,399	,398	,837
item20	107,8125	146,458	,382	,837
item21	108,0875	137,575	,607	,824
item22	107,3625	151,550	,342	,840

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 mass
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hasil Uji Reliabilitas Aitem Kesenian

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,761	13

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	16,0000	20,886	,349	,750
item2	15,6000	19,610	,255	,772
item5	16,0000	20,633	,380	,747
item6	15,5875	18,752	,374	,753
item7	15,9625	18,948	,532	,729
item11	16,0000	20,177	,413	,744
item12	16,1125	20,759	,507	,741
item13	15,9125	20,157	,397	,745
item14	16,1500	21,268	,454	,746
item15	15,7375	18,424	,473	,736
item16	16,1000	21,939	,266	,757
item19	15,9375	20,490	,359	,749
item20	16,0500	20,149	,566	,734

Hasil Uji Reliabilitas Aitem Aktivitas Fisik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.622	16

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	25,2250	5,847	,038	,637
VAR00002	25,2500	6,266	-,162	,669
VAR00003	25,2625	5,057	,426	,574
VAR00004	25,2000	5,073	,477	,568
VAR00005	25,0000	6,101	,000	,625
VAR00006	25,2125	5,182	,400	,580
VAR00007	25,7000	5,377	,239	,607
VAR00008	25,7750	5,341	,300	,596
VAR00009	25,1875	5,116	,468	,571
VAR00010	25,1500	5,876	,055	,631
VAR00011	25,8375	5,758	,115	,624
VAR00012	25,4125	5,005	,384	,579
VAR00013	25,3125	4,977	,436	,570
VAR00014	25,0625	5,983	,049	,626
VAR00015	25,1250	5,807	,114	,622
VAR00016	25,2875	5,195	,337	,589

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 mass
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



LAMPIRAN F

Hasil Uji Asumsi

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		80
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	12,13501514
Most Extreme Differences	Absolute	,061
	Positive	,061
	Negative	-,061
Kolmogorov-Smirnov Z		,545
Asymp. Sig. (2-tailed)		,928

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

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 mass
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UJI MULTIKOLINEARITAS

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
(Constant)	104,083	17,599		5,914	,000		
1 Aktivitas Fisik	,809	,577	,158	1,401	,165	,941	1,063
Kesepian	-,546	,296	-,208	-1,845	,069	,941	1,063

a. Dependent Variable: Kebahagiaan

UJI HETEROSKEDASTISITAS

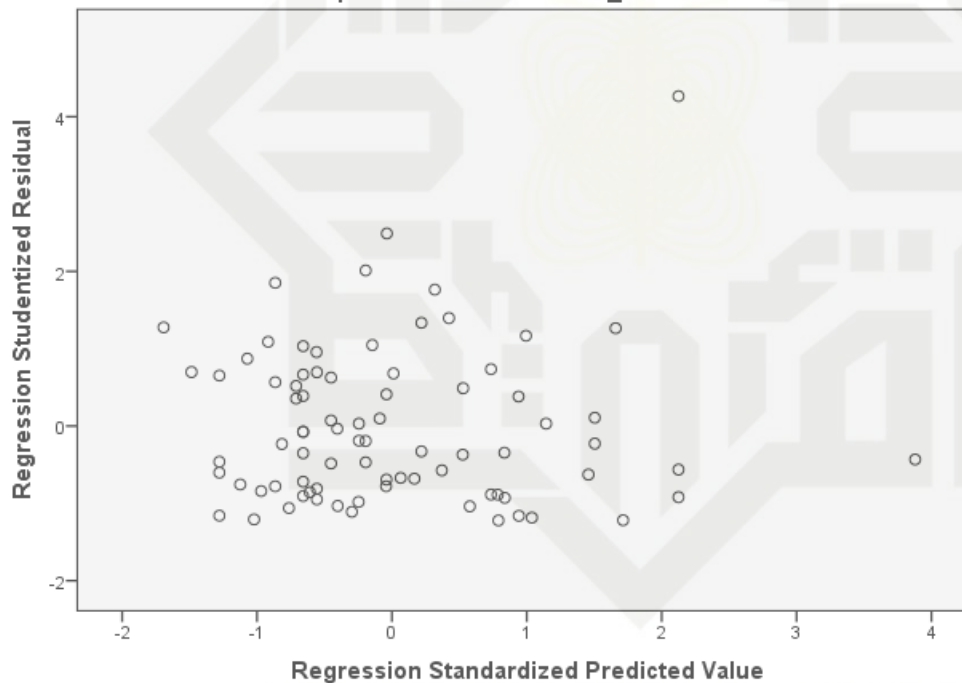
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	11,107	10,460		1,062	,292
	Aktivitas Fisik	-,101	,343	-,034	-,294	,770
	Kesepian	,075	,176	,050	,427	,670

a. Dependent Variable: Abs_Res

Scatterplot

Dependent Variable: Abs_Res



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 mass
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UJI HIPOTESIS

1. Koefisien Determinasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,290 ^a	,084	,060	12,292	1,888

a. Predictors: (Constant), Kesepian, Aktivitas Fisik

b. Dependent Variable: Kebahagiaan

2. Uji Simultan

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1064,571	2	532,286	3,523	,034 ^b
	Residual	11633,429	77	151,083		
	Total	12698,000	79			

a. Dependent Variable: Kebahagiaan

b. Predictors: (Constant), Kesepian, Aktivitas Fisik

3. Uji Parsial

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
		1	(Constant)	104,083				
	Aktivitas Fisik	,809	,577	,158	1,401	,165	,941	1,063
	Kesepian	-,546	,296	-,208	-1,845	,069	,941	1,063

a. Dependent Variable: Kebahagiaan

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 mass

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

UIN SUSKA RIAU



LAMPIRAN G

Verbatim Wawancara

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU



LAPORAN WAWANCARA

Hari/Tanggal : Selasa, 14 September 2021

Tempat : Rumah Subjek

Inisial Subjek : Subjek 1

Baris	I/Z	Isi Wawancara	Keterangan
1	I	Oma sehat kan?	
2	Z	Alhamdulillah sehat sa	
3	I	Izin ya oma, tasya mau wawancara oma sedikit saja	
4	Z	Iya iya	
5	I	Kan kita lagi pandemi ni oma.. sebelum pandemi dan sekarang saat pandemi ada gak aktivitas yang berbeda?	
6	Z	Ada lah berbeda, kalau dulu kan duduk rapat-rapat, ini sekarang jarang-jarang, terus sekarang harus pakai masker tidak boleh bersalaman, dan ya gitulah	
7	I	Oh berarti oma merasa kesepian ya?	
8	Z	Iya sepi, kalau dulu kan bisa pergi wirid ngobrol duduk-duduk, sekarang gak bisa lagi dah terbatas gitu gak boleh ngumpul-ngumpul	Merasa sepi dan terbatas
9	I	Ooh iyaa oma, untuk kegiatan, selama pandemi ini oma ada kegiatan baru gak?	
10	Z	Eh gak ada do	
11	I	Entah itu menanam atau hal lain gitu oma?	
12	Z	Tak ada kegiatan, apalagi semenjak oma jatuh ni, oma masih belum bisa kerja berat-berat, kadang bang anto marah, kalau oma menyapu rumah ada bang anto tu marah dia	Tidak memiliki aktivitas baru
13	I	Oh iya oma baru pulih juga ya	
14	Z	Iya, itu kalau gak ada bang anto baru oma kerjain rumah ni	
15	I	Berarti oma emang dilarang berkegiatan yang berat gitu lah	
16	Z	Iya yang berat gak boleh	
17	I	Kalau selama pandemi ini oma ada sering berkumpul dengan cucu, anak keluarga?	
18	Z	Yaa itulah main sama anak cucu aja, mereka ngumpul disini kadang	
19	I	Menurut oma, hal itu bermakna gak bagi oma semenjak pandemi ini?	
20	Z	Semenjak pandemi ini, ditambah oma sakit juga, ya adalah perubahan gitu, kalau ngumpul pasti disini, anak cucu tu bolak-balik kesini temenin nengok oma, apalagi opa udah gak ada kan, jadi disinilah mereka ngumpul	Keluarga semakin sering kumpul
21	I	Berarti untuk kegiatan semenjak pandemi ini gak ada	

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengutip sumbernya.
a. Pengutipan harus mencantumkan nama penulis, penerbit, dan tahun terbit.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

41		perubahan juga lah ya oma, paling lebih sering berkumpul dengan keluarga aja ya oma	
42			
43	Z	© Hak cipta milik UIN Suska Riau Iyaa, kalau kegiatan kayak biasa ajasih karna emang dari dulu juga disuruh jangan kerja berat	Aktivitas tetap seperti sebelum pandemi
44			
45	I	Oh iya oma, semenjak pandemi ini oma ada ngerasa kesepian gak?	
46			
47	Z	Ya sepi sih, biasanya kan kita sering berkumpul sama tetangga sama ibu-ibu duduk ketawa, sekarang udah gak ada, udah gak bisa lagi, ya ada lah sepi gak rame kayak dulu	Merasa kesepian karna tidak banyak beraktivitas berkumpul
48			
49			
50			
51	I	Oh iya oma, sekarang juga udah ditiadakan untuk ngumpul gitu disini kan oma	
52			
53	Z	Iyaa tasa	
54	I	Jadi gimana perasaan oma semenjak pandemi ini?	
55	Z	Dibilang bahagia gak begitu, tapi ya sepi ajasih, dulu juga ga beraktivitas yang sering, tapi karna pandemi ni wirid bulanan tu tidak ada jadinya makin suntuk gitu	
56	I	Karna ditiadakan ya oma, terus cara oma mengatasinya gimana?	
57	Z	Ya, menerima sajalah, dirumah paling makan, nonton, tidur, tiap malam ngaji itu aja	
58	I	Baik oma, makasih banyak ya oma sudah mau tasya wawancarain, oma jangan banyak aktivitas ya nanti sakit lagi kan, duduk santai aja oma dirumah ini, lagian kan ada anak menantu dan cucu oma dirumah ini.	
59			
60	Z	Iyaa tasa, sama sama yaa	



LAPORAN WAWANCARA

Hari/Tanggal : Rabu, 15 September 2021

Tempat : Via Telfon

Inisial Subjek : Subjek 2

Baris	I/E	Isi Wawancara	Keterangan
1	I	Assalamualaikum ibu..	
2	E	Walaikumsalam sayang, dimana tasya ni?	
3	I	Dirumah aja bu..	
4	E	Ooh dirumah aja, degdegan ibu mau di wawancara	
5	I	Hehehe, ibu sehat kan bu?	
6	E	Sehat, Alhamdulillah..	
7	I	Aa iya bu, untuk tugas awal skripsi tasya ni bu, jadi diminta wawancarai dulu subjeknya	
8	E	Ooo iya, emang bisa ke ibu?	
9	I	Iya bu, tasya untuk skripsi ini mau melihat kondisi psikologis para lansia bu	
10	E	Sekalian karna covid ini, dirumah aja?	
11	I	Iyaa bu, bener	
12	E	Oo boleh, tanya lah apa yang mau ditanya hehe	
13	I	Hehe iya bu, tasya izin ngerekam suara kita ya bu	
14	E	Iya iya, rekamlah, kan gak disalahgunakan kan?	
15	I	Insyaallah, tidak kok bu, data nya aman insyaallah	
16	E	Hehehe sile sile	
17	I	Kan sekarang kita sedang dilanda pandemi, jadi ada gak kegiatan ibu yang berbeda waktu sebelum pandemi dan sekarang sedang pandemi, yang berbeda aktivitas ibu?	
18	E	Banyak lah berbeda nak, biasanya keluar, banyak urusan diluar, sekarang terkurung dirumah, jadi cari kesibukan dirumah aja ini, udah hampir dua tahun	Banyak aktivitas yang berbeda
19	I	Aaa iya bu, gimana perasaan ibu?	
20	E	Yaa dibawa nyantai aja. Tidak ada masalah, karena dibawa kesibukan tadi jadi gak merasa apa-apa, malah badan ibu jadi agak gemukan hehe	Subjek merasa santai karna tidak merasa kesepian/terisolasi
21	I	Hehe karna dirumah aja ya bu?	
22	E	Iyaa karna gak banyak gerak hehe, subuh-subuh dah bangun, sholat subuh abis itu gak tidur lagi, udah langsung sibuk beberes rumah, nyiram-nyiram bunga, abis itu senam sedikit, abis itu mandi, udah seger urusan rumah, masak semua, jadi ibu ga terasa terkurung	
23	I	Aaa iya iya buu, terus bu ada gak satu atau dua kegiatan yang dulu itu belum pernah ibu lakukan tapi pas pandemi ini ada yang ibu lakuin?	
24	E	Ada lah ya,	

Hak Cipta dilindungi undang-undang
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
 a. Pengutipan harus menyebutkan sumbernya dan bertanggung jawab akan pemakaian isi yang dikutip.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

41	I	Apa tu bu?	
42	E	Taman ibu jadi segar, jadi teratur nyiram nya, mupuk nya, memindahkan ke pot, kalau udah keluar anaknya dipisah-pisahkan, karna kan emang dirumh aja gak ada keluar lagi, ternak ayam pula sekarang, udah netas dia	Aktivitas baru yang dilakukan semenjak pandemi
43	I	Ooh iyaa bu? Wii mantap bu	
44	E	Iya telur ayam kampung nya tiap hari dapat tiga butir, tiga butir, sebagian diaramkan, sebagian dimakan untuk nambah gizi anak-anak dirumah	
45	I	Iya iya, dimana nya ibu ternak itu? Di belakang?	
46	E	Aa itu disamping rumah, kan ada tanah kosong tu..	
47	I	Oh iyaa	
48	E	Ibu buat aja kandang-kandang alakadar nya aja	
49	I	Ooo iya iyaa	
50	E	Yang gapernah dikerjain selama ini, itulah ternak ayam, menanam bunga, berkebun, ada pisang, ada jambu kemarin tu malah sampai ada labu gede gede, panen nangka masak-masak, matoa, nah ini ada matoa sekarang ini	Aktivitas baru yang dilakukan semenjak pandemi
51	I	Hehe iya bu? Sekarang lagi musim matoa juga kayaknya bu	
52	E	Iyaa lagi musim, ini buahnya besar banyak kali, kerumah lah tasya, ini ada didalam kulkas satu panci gede	
53	I	Wuii boleh bu, nanti kita kesana	
54	E	Iya nak nanti jemput ya, apalagi nak yang mau ditanya, tanyalah	
55	I	Hehehe (ketawa kecil)	
56	E	Cuma inilah badan ini agak menambah dikit mungkin karna gak bergerak, ga berjalan-jalan kali, biasanya lonjan kata orang melayu lonjan, ntar dah sampai di hotel, ngecek sampai kebelakang, cek kolam renang, cek segala macam, cek kamar, belanja ke lotte, cari apa-apa yang habis itu ke pasar buah, sekarang gak ada lagi, suruh supir aja, gak keluar-keluar rumah, kegiatan dirumah aja, Cuma positifnya rumah ibu tambah bersih, sekarang udah cantik	Subjek lebih rajin membersihkan rumah
57	I	Aaa lebih diurus rumahnya ya bu?	
58	E	Iya lebih keurus, iya udah bersih semuanya, itulah ngepel nyapu semuanya, bakar sampah semuanya, jadi tak ada waktu untuk ngelamun, tak ada waktu untuk berkeluh kesah	Subjek lebih rajin membersihkan rumah
59	I	Aaa iya bu	
60	E	Iya nyantai ajaa	
61	I	Jadi tetap ada kegiatan ibu walaupun dirumah aja..	
62	E	Ooo iya tambah banyak jugakan sebetulnya jadi ibu rumah tangga, sambil ngontrol usaha melalui WA aja, pakai cctv, ngecek karyawan, ngecek tamu,	Kegiatan dirumah tambah banyak
63	I		
64	E		
65	I		
66	E		
67	I		
68	E		
69	I		
70	E		
71	I		
72	E		
73	I		
74	E		
75	I		
76	E		
77	I		
78	E		
79	I		
80	E		
81	I		
82	E		
83	I		
84	E		
85	I		
86	E		
87	I		
88	E		
89	I		

90		Intruksi ke semua-semuanya udah melalui online aja tapi tetap kerja	
91			
92	I	Iya benar, benar bu, tapi ini tidak buat ibu jadi tertekan kan bu?	
93	E	Enggak tertekan. Itu ibu bilang tadi, malah happy aja malah agak gemukan hehe	Subjek merasa bahagia dirumah
94	E	Enggak tertekan. Itu ibu bilang tadi, malah happy aja malah agak gemukan hehe	
95	E	Hehe iya iya bu	
96	I	Hehe iya iya bu	
97	E	Itu kan stress tu tergantung orangnya kalau dia suka keluar suka ini itu ga kesampaian stress, kalau ibu sih pasrah aja, cari aja kesibukan gak terasa udah hampir dua tahun	
98	E	Itu kan stress tu tergantung orangnya kalau dia suka keluar suka ini itu ga kesampaian stress, kalau ibu sih pasrah aja, cari aja kesibukan gak terasa udah hampir dua tahun	
99	E	Itu kan stress tu tergantung orangnya kalau dia suka keluar suka ini itu ga kesampaian stress, kalau ibu sih pasrah aja, cari aja kesibukan gak terasa udah hampir dua tahun	
100	E	Itu kan stress tu tergantung orangnya kalau dia suka keluar suka ini itu ga kesampaian stress, kalau ibu sih pasrah aja, cari aja kesibukan gak terasa udah hampir dua tahun	
101	I	Iyaa bener bu	
102	E	Iya nak hampir dua tahun, ya keluar rumah paling senam atau gak berjemur, abis itu ibu mandi, seger,	
103	E	Iya nak hampir dua tahun, ya keluar rumah paling senam atau gak berjemur, abis itu ibu mandi, seger,	
104	E	gitu aja nak, enak aja pokoknya gak ada yang sulit lah gak ada yang membuat jadi stress, kalau mau berkegiatan dirumah juga malah lebih banyak sebetulnya dibandingkan diluar	
105	E	gitu aja nak, enak aja pokoknya gak ada yang sulit lah gak ada yang membuat jadi stress, kalau mau berkegiatan dirumah juga malah lebih banyak sebetulnya dibandingkan diluar	
106	E	berkegiatan dirumah juga malah lebih banyak sebetulnya dibandingkan diluar	
107	E	berkegiatan dirumah juga malah lebih banyak sebetulnya dibandingkan diluar	
108	I	Iya bu, kalau untuk hubungan ibu dengan anak dan cucu pas pandemi ini gimana bu?	
109	E	Tambah dekat, tambah..	
110	E	Tambah dekat, tambah..	
111	I	Lebih sering ngumpul ya bu?	
112	E	Nah iya, apa yang kepengen dia dibuat, tambah dekat terus, ngumpul terus, gak ada keluar-keluar, itulah hikmah nya, tambah dekat dengan keluarga, makan sama-sama gurau-gurau	Makin dekat dengan keluarga
113	E	Nah iya, apa yang kepengen dia dibuat, tambah dekat terus, ngumpul terus, gak ada keluar-keluar, itulah hikmah nya, tambah dekat dengan keluarga, makan sama-sama gurau-gurau	
114	E	Nah iya, apa yang kepengen dia dibuat, tambah dekat terus, ngumpul terus, gak ada keluar-keluar, itulah hikmah nya, tambah dekat dengan keluarga, makan sama-sama gurau-gurau	
115	E	Nah iya, apa yang kepengen dia dibuat, tambah dekat terus, ngumpul terus, gak ada keluar-keluar, itulah hikmah nya, tambah dekat dengan keluarga, makan sama-sama gurau-gurau	
116	I	Aa iya bu, berarti senang ni ya bu kegiatan ibu selama pandemi ini yaa	
117	E	Ya senang lah pokoknya, kalau ibu keluar paling kan urusan usaha, nah usaha kan bisa melalui cctv	
118	E	Ya senang lah pokoknya, kalau ibu keluar paling kan urusan usaha, nah usaha kan bisa melalui cctv	
119	E	Ya senang lah pokoknya, kalau ibu keluar paling kan urusan usaha, nah usaha kan bisa melalui cctv	
120	I	Iya di cek online ajakan bu	
121	E	Iya cek cctv nampak keliatan semuanya orang keluar masuk, nanti langsung ditelfon nomor berapa, itu siapa, itu kamarnya dah dibersihkan belum, jadi gak ada masalah nak	
122	E	Iya cek cctv nampak keliatan semuanya orang keluar masuk, nanti langsung ditelfon nomor berapa, itu siapa, itu kamarnya dah dibersihkan belum, jadi gak ada masalah nak	
123	E	Iya cek cctv nampak keliatan semuanya orang keluar masuk, nanti langsung ditelfon nomor berapa, itu siapa, itu kamarnya dah dibersihkan belum, jadi gak ada masalah nak	
124	E	Iya cek cctv nampak keliatan semuanya orang keluar masuk, nanti langsung ditelfon nomor berapa, itu siapa, itu kamarnya dah dibersihkan belum, jadi gak ada masalah nak	
125	I	Aa alhamdulillah ya bu, aa mungkin itu saja sih yang mau tasya tanyain bu	
126	E	Iyalah sayang, mana mama?	
127	E	Iyalah sayang, mana mama?	
128	I	Mama lagi masak bu,	
129	E	Mama lagi nyantai juga kan tu, ga stress kan?	
130	I	Engga bu, kadang kalau mama lagi malas masak, tasya suruh beli lauk aja	
131	E	Engga bu, kadang kalau mama lagi malas masak, tasya suruh beli lauk aja	
132	E	Iyaa sesekali gak apa lah	



LAPORAN WAWANCARA

Hari/Tanggal : Sabtu, 25 September 2021

Tempat : Rumah Subjek (Jl. Srikandi)

Inisial Subjek : Subjek 3

Baris	I/R	Isi Wawancara	Keterangan
1	I	Nenek bagaimana keadaannya sekarang?	
2	R	Alhamdulillah nak beginilah, ini kenapa soal tugas kuliah ya?	
3	I	Iya nek, perkenalkan nama saya Tasya mahasiswi UIN Suska nek, Tasya lagi susun skripsi nek tugas akhir.	
4	R	Ooh ya, apa yang bisa nenek bantu?	
5	I	Jadi gini nek, tasya mau tau kondisi psikis para lansia gitu...	
6	R	Eh nak, itu dia nenek mau nanya, baik gak ya kira-kira kehidupan nenek, eh maksudnya dah pas gak ya gitu? Nenek tu dirumah aja sekarang, paling nenek nonton tv adatu film india gitu nenek suka nontonnya, kalau keluar tu nenek jarang juga karna kadang nenek susah juga jalan nak, baik gak kayak gitu ya?	Subjek lebih sering dirumah
7	I	Wah nenek suka nonton ya, kalau dirasa itu buat nenek lebih nyaman gapapa kok nek.	
8	R	Ya tapi kan nenek lebih sering dirumah gitu aja, baik tu?	
9	I	Di fase seperti ini, terlebih kondisi fisik nenek yang sudah tidak begitu kuat, ya alangkah baiknya nenek dirumah saja, dengan beraktivitas ringan, atau nenek ada cucu dirumah?	
10	R	Ada nak, kadang main sama cucu, juga kadang anak nenek tu sering main kerumah bawain makan gitu	Subjek ditemani anak dan cucunya
11	I	Nah itu gapapakok nek, nenek masih bisa beraktivitas dirumah walaupun cuma nonton atau bermain dengan anak cucu. Tapi nenek pernah ga merasa kesepian?	
12	R	Enggak sepi kok, nenek bahagia berusaha menerima segala kondisi aja. Nenek dah bisa berdiri jalan ni aja dah Alhamdulillah. Lagian dah tua gini, nenek mau kemana lagikan badan dah gak sanggup.	Subjek menerima segala kondisi
13	I	Alhamdulillah kalau nenek merasa baik	
14	R	Kadang kan, kadang kan nak nenek nih dah pelupa. Pernah tu nenek hidupkan air kan rencana mau nampung air di kamar mandi tu, terus nenek sambil nunggu air penuh nenek pergi nonton kedepan, tu nanti pas ada anak yang ke kamar mandi ngeliat air sudah melimpah (ketawa kecil)	

Hak Cipta dilindungi undang-undang
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
 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 UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

41	I	Pelupa itu juga dah wajar banget untuk seusia nenek gini, asal nenek selalu didampingin anak atau keluarga nenek aja. Karna kan takut juga entah nanti nenek lupa cabut listrik, atau hidupkan kompor, kita takut ada bahaya kan nek.	
42	© Hak Ripta milik UIN Suska Riau	Iya nak, nenek gapernah masak lagi, nenek selalu dikasih atau gak dibelikan makan sama anak nenek. Alhamdulillah nya anak nenek sering liat nenek, kadang tidur disini juga dia sama cucu.	
43			
44			
45			
46			
47	R	Iya nak, nenek gapernah masak lagi, nenek selalu dikasih atau gak dibelikan makan sama anak nenek. Alhamdulillah nya anak nenek sering liat nenek, kadang tidur disini juga dia sama cucu.	
48	I milik UIN Suska Riau	Alhamdulillah ya nek. Berarti aktivitas nenek Cuma dirumah ajalah kan ya sekarang ni?	
49			
50			
51			
52			
53	R	Iya dirumah aja, keluar kalau periksa kesehatan bulanan di RW. Kalau jalan keluar sama anak juga udah jarang, kebanyakan dirumah aja nak.	Subjek rutin mengikuti posyandu lansia
54	I milik UIN Suska Riau	Wah gapapa nek, asal itu tidak membuat nenek merasa kesepian, dan itu buat nenek merasa cukup dan bahagia gapapa nek.	
55			
56			
57			
58			
59	R	Iya nak, waktu dulu nenek emang merasa kesepian gitu sih, apalagi nenek sempat sakit kemarin kan, lutut ni rasanya ga sanggup lagi. Tapi alhamdulillah nenek bisa sehat lagi, terus anak cucu juga sering main kerumah, kadang tetangga sebelah juga sering tu duduk dirumah kami cerita cerita. Nenek berusaha ikhlas saja dengan kehidupan ini, kadang mau bergantung sama orang kita gak enak rasanya, orang juga punya kerjanya kan.	Subjek sempat merasa kesepian, tetapi hadirnya keluarga dan tetangga menjadi penghibur
60	I milik UIN Suska Riau	Benar nek, tapi gimanapun nenek harus ada yang nemanin nenek, alhamdulillah nya anak cucu dan tetangga nenek baik-baik yaa mau nemani nenek	
61			
62			
63			
64			
65	R	Iya nak ya begitulah, dirumah tu cuma nonton, sholat, ngaji, tidur, gitu-gitu aja nak.	Aktivitas: ibadah, tidur, nonton
66	I milik UIN Suska Riau	Tidak apa nek, asal itu membuat nenek nyaman dan gak kerasa kesepian gapapa kok nek.	
67			
68			
69			
70			
71	R	Ndeh nenek banyak cerita ha nak, maaf nak.	
72	I milik UIN Suska Riau	Eh nek, tasya juga nanya nenek tadikan, ya gapapa loh nek. Tasya senang dengar cerita nenek.	
73			
74			
75			
76			
77	R	Baik-baik kuliahnya ya, semoga lancar tugasnya ya nak, nenek doain cepat lulus ya nak..	
78	I milik UIN Suska Riau	Aamiin nenek, makasih banyak nek, doain tasya ya nek, makasih juga nenek mau cerita tadi. Nenek jangan capek-capek ya nek dijaga kesehatan nenek.	
79			
80			
81			
82			



LAPORAN WAWANCARA

Hari/Tanggal : Minggu, 26 September 2021

Tempat : Rumah Subjek (Jl. Cempaka)

Inisial Subjek : Subjek 4

Baris	I/R	Isi Wawancara	Keterangan
1	I	Atuk bagaimana keadaannya sekarang?	
2	R	Alhamdulillah, beginilah sa, kalau gak ada panggilan kawan ya dirumah nemenin eyang aja	
3	I	Oh kadang atuk kalau temannya nelfon, itu urusan kerjaan ya tuk?	
4	R	Engga juga sa, kadang liat mereka olahraga main golf gitu, atau engga duduk aja makan sama mereka.	
5	I	Wah seru tu tuk, masih sering ya tuk?	
6	R	Sering nya gak begitu, kadang atuk juga lagi gak mau keluar, ya atuk dirumah aja, kadang eyang juga butuh teman ya mending atuk dirumah ajakan	
7	I	Kalau boleh tau, apa aja aktivitas yang sering atuk lakukan dirumah ni?	
8	R	Kadang atuk masak kalau gak malas, tapi masak yang ringan aja kayak telur atau nasi goreng, kadang cuci piring bekas kita makan, kadang nonton tv sama eyang dan ya kemasjid lah sholat. Itu aja.	Subjek masih aktif dengan kegiatan rumah
9	I	Ketika atuk di fase seperti ini, udah di fase lansia, gimana perasaan atuk menjalaninya?	
10	R	Ya kadang atuk agak bosan aja ya, gak bisa aktif berkegiatan kayak waktu muda dulu terlebih pandemi, atuk dulu tu wuh kemana-mana aja, nge-band, olahraga, jalan-jalan, tapi sekarang karna badan udah mulai sakit-sakit, eyang juga gak sehat lagi, atuk dirumah ajalah kan, Alhamdulillah anak-anak atuk udah berhasil semua, saya udah selesai menyekolahkan mereka jugakan dah beres	Subjek terkadang merasa bosan karna tidak begitu aktif seperti dulu
11	I	Wah Alhamdulillah, merasa bosan ya atuk, tapi itu wajar menurut tasya tuk, karna emang dulunya atuk aktif kan ya, tapi menurut tasya atuk seperti ini udah sangat keren sih, masih sanggup jalan kemasjid, masih oke bawa mobil, masih sehat banget ini MasyaaAllah	
12	R	Iya beginilah, saya sekarang berusaha cukup aja dengan keadaan begini, alhamdulillah nya saya masih sehat dikalangan usia seginikan.	Subjek merasa bersyukur masih diberi kesehatan
13	I	Alhamdulillah tuk, tapi atuk menjalani kehidupan ini dengan rasa bahagia kan tuk?	
14	R	Iya itu harus bahagia, kalau gak bahagia gak enak pula menjalani nya, masa mau murung terus kan	Subjek bahagia

Hak Cipta © UIN Suska Riau
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengutip hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

41	I	Alhamdulillah kalau atuk merasa cukup dan bahagia menjalani masa tua atuk.	
42			
43	R	Tapi atuk udah senang kali sih bisa sehat kayagini,	
44		kadang atuk masih kuat bawa mobil pergi jumpa	
45		teman, atau ga pergi kondangan sama eyang	
46	I	Iya atuk masih sehat ini menurut tasya	
47	R	Kadang kan anak-anak atuk main kerumah tu bawa	Subjek merasa terhibur dengan hadirnya keluarga dirumah
48		cucu juga, ha itu udah hiburan bagi kami yang tua-	
49		tua inilah, suasana jadi rame kalau mereka	
50		ngumpulkan disini	
51	I	Iya benar tuk, dukungan keluarga itu emang penting	
52		juga pelipur sepi kan yaa tuk	
53	R	Iyaa benar banget nak	
54	I	Atuk makasih banyak ya udah mau cerita, sehat-sehat	
55		terus ya atuk dan eyang	
56	R	Iya tasa, sama-sama, eyang ada tuh dikamar lagi	
57		nonton hehe	
58	I	Oh iya atuk, titip salam saja dengan eyang ya tuk	
59	R	Semoga lancar tugas akhir nya ya nak	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 a. Penulisan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN H

Surat Penelitian

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

UIN SUSKA RIAU



UIN SUSKA RIAU

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

KEMENTERIAN AGAMA RI
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
 FAKULTAS PSIKOLOGI
 كلية علم النفس
 FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
 Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Nomor : B-1343E/Un.04/F.VI/PP.00.9/08/2022
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : Mohon Izin Try Out Penelitian

Pekanbaru, 19 Agustus 2022

Kepada Yth.

1. Ketua Majelis Taklim Masjid Baiturrahman
2. Ketua Majelis Taklim Masjid Mukhlisin Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
 Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa:

Nama : Tasyalia Fitra
 NIM : 11860120441
 Jurusan : Psikologi S1
 Semester : IX (Sembilan)

akan melakukan *try out* penelitian di tempat Bapak/Ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian/ skripsi / tesis, yaitu:

"Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesenian Dan Kebahagiaan Lansia".

Untuk itu kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberi izin *try out* kepada yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan laporan penelitian / skripsi / tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum wr wb,

Dekan,

Dr. Kushadi, M.Pd

NIP. 19671212 199503 1 001



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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

UIN SUSKA RIAU

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PSIKOLOGI

كلية علم النفس

FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

Pekanbaru, 29 Agustus 2022

Nomor : B-1399E/Un.04/F.VI/PP.00.9/08/2022
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Mohon Izin Try Out Penelitian

Kepada Yth.
Pimpinan Aisyiyah Wilayah Riau
Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa:

Nama : Tasyalia Fitra
NIM : 11860120441
Jurusan : Psikologi S1
Semester : IX (Sembilan)

akan melakukan *try out* penelitian di tempat Bapak/Ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian/ skripsi / tesis, yaitu:

"Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesepian Dan Kebahagiaan Lansia".

Untuk itu kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberi izin *try out* kepada yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan laporan penelitian / skripsi / tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum wr wb,
Dekan,

Dr. Kusnadi, M.Pd
NIP. 19671212 199503 1 001



- 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 UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

KEMENTERIAN AGAMA RI
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
 FAKULTAS PSIKOLOGI
 كلية علم النفس
 FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
 Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Nomor : B-1754E/Un.04/F.VI/PP.00.9/10/2022
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : Mohon Izin Riset

Pekanbaru, 12 Oktober 2022

Kepada Yth.

1. Pimpinan Aisyiyah Wilayah Riau
2. Ketua Majelis Taklim Masjid Baiturrahman
3. Ketua Majelis Taklim Masjid Mukhlisin Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
 Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada bapak/ibu bahwa:

Nama : Tasyalia Fitra
 NIM : 11860120441
 Jurusan : Psikologi S1
 Semester : IX (Sembilan)

akan melakukan riset penelitian di tempat Bapak/Ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian / skripsi / tesis yaitu:

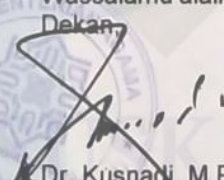
"Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesepian Dan Kebahagiaan Lansia".

untuk itu kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberi izin riset yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan laporan penelitian / skripsi / tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Dekan



Dr. Kusnadi, M.Pd

NIP. 19671212 199503 1 001

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PIMPINAN WILAYAH 'AISYIYAH RIAU

Jl. Ababil No 01 Telp (0761) 28795 Sukajadi-Pekanbaru

Email : pwaisyiyahriau@gmail.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Nomor : 865/PWA/A/X/2022
Lamp : -
Hal : **Pemberitahuan**

Pekanbaru, 22 Oktober 2022 M
25 Rabiul Awal 1444 H

Kepada Yth :
Dekan Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau

Di -
Tempat

Assalammualaikum Warahmatullahi Wabarakathu

Do'a dan harapan semoga kita semua senantiasa berada dalam keadaan sehat walafiat serta sukses dalam menjalankan tugas sehari-hari. Amiin Ya Rabbal'amin.

Dengan ini kami beritahukan bahwa nama yang tersebut dibawah

ini : Nama : Tasyalia Fitra
NIM : 11860120441
Jurusan : Psikologi S1
Semester : IX (Sembilan)

Telah melakukan riset Penelitian Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesenian dan Kebahagiaan Lansia di Bina Lansia Sakinah PW 'Aisyiyah Riau pada hari sabtu tanggal 16 Juli 2022.

Demikianlah surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Nashrun Minallah Wa Fathun Qarieb
Wassalammu'alaikum Warahmatullahi Wabarakathu

PIMPINAN WILAYAH
'AISYIYAH RIAU

Ketua

Dra. Hj. Sariyah, MM
NBM. 585 743



Sekretaris

Hj. Susi Herlinda, M.Pd
NBM. 782 228

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT KETERANGAN

Yth Dekan Fakultas Psikologi
UIN Suska Riau
- di Tempat

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah Ketua Majelis Taklim Masjid Baiturrahman menerangkan bahwa:

Nama : Tasyalia Fitra
NIM : 11860120441
Semester : IX (Sembilan)
Fakultas : Fakultas Psikologi
Instansi : UIN Suska Riau

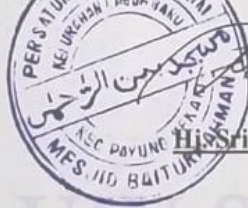
Telah benar melaksanakan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi pada Selasa 19 Juli 2022 di Masjid Baiturrahman dengan judul **"Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kesepian dan Kebahagiaan Lansia"** dengan baik dan bertanggung jawab.

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat digunakan dengan sebagaimana mestinya.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Pekanbaru, 15 November 2022

Ketua Majelis Taklim Masjid Baiturrahman



Hj Sri Wirtaty

UIN SUSKA RIAU



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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT KETERANGAN

Kamis, 01 Desember 2022

Kepada Yth,
Fakultas Psikologi UIN Suska Riau
di Tempat

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah Ketua Majelis Taklim Masjid Mukhlishin menerangkan bahwa:

Nama : Tasyalia Fitra
NIM : 11860120441
Semester : IX (Sembilan)
Fakultas : Fakultas Psikologi
Instansi : UIN Suska Riau

Telah benar melaksanakan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi pada Kamis 30 Juni 2022 di Masjid Mukhlishin dengan judul "**Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kesenian dan Kebahagiaan Lansia**" dengan baik dan bertanggung jawab.

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat digunakan dengan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Tertanda,
Ketua Majelis Taklim

H. Farida



LAMPIRAN I

Biodata Peneliti

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU



BIODATA PENELITI

Nama : Tasyalia Fitra
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Tempat/Tanggal Lahir : Pekanbaru, 27 Januari 2000
 Alamat : Jl. Melur, Gg. Damai, No. 36, Sukajadi, Pekanbaru
 No. HP/WA : 0822-8306-3216
 E-mail : tasyaliafr@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

No.	Jenjang Pendidikan	Tahun Ajaran
1.	TK Al-Fatah	2005 – 2006
2.	SDN 27 Pekanbaru	2006 – 2012
3.	SMPN 32 Pekanbaru	2012 – 2015
4.	SMAN 2 Pekanbaru	2015 – 2018
5.	UIN Sultan Syarif Kasim – Jurusan Psikologi (S1)	2018 – 2023

Riwayat Organisasi:

No.	Organisasi	Jabatan	Tahun
1.	Ikatan Keluarga Remaja Masjid Mukhlisin (IKRAMM)	Sekretaris	2019 – 2023
2.	DEMA F-Psi UIN SUSKA RIAU	Anggota Keagamaan	2019 – 2020
3.	Pengurus Provinsi Shindoka Riau	Kabid Perwasitan	2020 – 2024
4.	DEMA F-Psi UIN SUSKA RIAU	Kadis Keagamaan	2021 – 2023

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Sate Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.