

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN  
KUALITAS HIDUP PADA LANJUT USIA PEREMPUAN DI  
PANTI JOMPO AISYIYAH SUMBER SOLO**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I  
Pada Jurusan Ilmu Kesehatan**

**Oleh :**

**Elsa Muntazila Ilaiha**

**J210190149**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITASMUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KUALITAS  
HIDUP LANJUT USIA PEREMPUAN DI PANTI JOMPO AISYIYAH  
SUMBER SOLO**

**PUBLIKASI ILMIAH**



Diajukan oleh:

**ELSA MUNTAZILA ILAIHA**  
**J210190149**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen  
Pembimbing

**Kartinah, S.Kep., M.P.H**

**NIK/NIDN : 860/0618127401**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KUALITAS  
HIDUP PADA LANJUT USIA PEREMPUAN DI PANTI JOMPO  
AISYIYAH SUMBER SOLO**

Elsa Muntazila Ilaiha, Kartinah

**Abstrak**

**Latar Belakang :** Bertambahnya jumlah lanjut usia (lansia) tentunya menimbulkan permasalahan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Kualitas hidup pada lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya kesehatan psikologis yaitu *self-compassion*. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan kualitas hidup pada lanjut usia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling dengan populasi 30 lansia di Panti Jompo Aisyiyah Sumber Solo. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Self Compassion Scale* (SCS) dan WHOQOL-BREF. Analisis data yang digunakan adalah *Chi-Square* dengan  $p < 0.05$ . **Hasil Penelitian:** Diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 ( $p = 0.000 < 0.05$ ) yang artinya bahwa  $H_0$  ditolak. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan kualitas hidup pada lanjut usia di Panti Jompo Aisyiyah Sumber Solo.

Kata Kunci : Lansia, *Self-Compassion*, Kualitas Hidup

**Abstract**

**Background:** The increasing number of elderly (elderly) certainly causes problems that can affect their quality of life. Quality of life in the elderly is influenced by several factors, one of which is psychological health, namely *self-compassion*. **Purpose:** This study aims to determine whether there is a relationship between *self-compassion* and quality of life in the elderly. **Method:** This study used a correlative descriptive method with a *cross sectional* approach. The sampling technique in this study used a total sampling with a population of 30 elderly people at the Aisyiyah Sumber Solo Nursing Home. Data were collected using *Self Compassion Scale* (SCS) and WHOQOL-BREF questionnaires. The data analysis used was *Chi-Square* with  $p < 0.05$ . **Research Results:** A significance value of 0.000 ( $p = 0.000 < 0.05$ ) was obtained, which means that  $H_0$  is rejected. **Conclusion:** There is a relationship between *self-compassion* and quality of life in the elderly at the Aisyiyah Sumber Solo Nursing Home.

Keywords: Elderly, *Self-Compassion*, Quality of Life

## 1. PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) didefinisikan sebagai fase akhir dari proses kehidupan yang dilalui setiap orang. Lansia merupakan salah satu kelompok khusus dalam masyarakat yang harus diperhatikan dengan seksama. Pada saat ini jumlah lansia di dunia semakin meningkat. Menurut Perserikatan Bangsa-Bangsa (2022), populasi global yang usianya mencapai 65 tahun ke atas sebanyak 771 juta di tahun 2022. Menurut Badan Pusat Statistik (2022), Indonesia sudah memasuki struktur penduduk tua (*ageing population*) sejak tahun 2021, di mana persentase penduduk lanjut usia sudah mencapai lebih dari 10 persen. Kemenkes memprediksi total lanjut usia akan mencapai menjadi 42 juta (13,82%) di tahun 2030 dan 48,2 juta jiwa (13,82%) di tahun 2035. Berdasarkan hasil proyeksi penduduk, proporsi lansia di Jawa Tengah terus meningkat. Penduduk lanjut usia di Jawa Tengah mencapai mencapai 4,46 juta orang pada tahun 2020, terhitung 12,22 persen dari total warga di Provinsi Jawa Tengah. Sedangkan, pada tahun 2021 total penduduk 4,67 juta jiwa atau sebesar 12,71 persen (BPS Jawa Tengah, 2021). Total lanjut usia di kota Surakarta pada tahun 2020 mencapai 68.718 jiwa (13,16%) (Harsoyo, 2022).

Bertambahnya jumlah lanjut usia (lansia) tentunya menimbulkan permasalahan, terutama yang berhubungan pada kesehatan dan kesejahteraan lansia. Tidak menangani masalah tersebut bisa mendatangkan permasalahan yang lebih kompleks. Masalah kompleks tersebut diantaranya masalah fisik, psikologis, dan sosial yang berhubungan dengan kesehatan dan kesejahteraan lanjut usia (Widia, 2017). Sebaliknya banyak faktor yang bisa berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia, antara lain adalah dukungan keluarga, bantuan dari sahabat, kesehatan fisik, lingkungan, perawatan medis, kondisi sosial ekonomi, pendidikan, spiritual, dan kesehatan psikologis salah satunya yaitu *self-compassion* (Indah et al., 2021).

Gouveia, Duarte, Matos, dan Fraguas (2013) menjelaskan bahwasanya *self-compassion* terdapat hubungan positif secara signifikan dengan kualitas hidup dan kesehatan. *Self-compassion* dapat berguna bagi individu dengan masalah kesehatan. Orang dengan *self-compassion* dapat melewati semua jenis masalah dan konflik dengan baik sehingga mereka bisa menghargai diri mereka sendiri dengan perhatian dan kebaikan serta tidak membiarkan pribadi mereka terbawa oleh emosi negatif. *Self-compassion* dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dengan membuat mereka lebih percaya diri dan lebih menyayangi diri sendiri (K *et al.*, 2017).

Pelaksanaan studi pendahuluan yang dilakukan di bulan November 2022 didapatkan hasil total lansia keseluruhan di Panti Jompo Aisyiyah Sumber Solo adalah 30 lansia. Wawancara dilakukan dengan 10 lansia, dimana terdapat 6 lansia yang merasakan kesepian, merasa bosan, dan kurang menikmati hidup. Terdapat 4 lansia lainnya merasa takut akan kematian dan merasa hidupnya sudah tidak berharga lagi karena penyakit yang dideritanya. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti ingin meneliti “Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan Kualitas Hidup Lansia”.

## **2. METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Rancangan penelitian menggunakan deskriptif korelatif yaitu penelitian yang menghubungkan variabel satu dengan yang lainnya, pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah lansia yang ada di Panti Aisyiyah Sumber Solo yang berjumlah 30 orang. Pada penelitian ini jumlah sampel yang akan diambil yaitu sebanyak 30 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat.

Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner *Self-Compassion Scale* (SCS) dan kuesioner WHOQOL-BREF, kuesioner SCS tidak dilakukan uji validitas karena telah dikembangkan Raes *et al.* (2011) serta

telah diterjemahkan dan di uji validitas dan reliabilitas oleh Nugraha (2017). Hasil uji validitas berkisar dari 0,243-0,762 sehingga dapat disimpulkan bahwa kuesioner *self-compassion scale* (SCS) adalah valid. Pengukuran terhadap realibilitas alat ukur self-compassion dengan rumus alpha Cronbach didapatkan nilai sebesar 0.759 yang termasuk kategori reliabel. Kuesioner WHOQOL-BREF tidak dilakukan uji validitas karena telah di uji validitasnya oleh Pradhitya (2017) dimana diperoleh nilai r hitung antara 0,373 hingga 0,818. Perbandingan nilai r hitung dengan r table menunjukkan semua r hitung item pertanyaan lebih tinggi dari r table, sehingga disimpulkan 26 item kuesioner kualitas hidup lansia adalah valid. Pengukuran reliabilitas pada kuesioner WHOQOL-BREF tidak dilakukan karena kuesioner tersebut telah diuji reliabilitasnya oleh Pradhitya yang diperoleh nilai koefisien alpha sebesar 0.891 dimana nilai koefisien alpha tersebut lebih besar dari 0.6 maka dapat disimpulkan bahwa kuesioner adalah reliable. Pengumpulan data dilakukan di Panti Aisyiyah Sumber Solo, jalannya penelitian dibantu oleh petugas/perawat yang ada di Panti Jompo tersebut, dan waktu penelitian dilakukan pada bulan Januari 2023.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil

Tabel 1.

Karakteristik Responden

<b>Karakteristik Responden</b>	<b>N</b>	<b>(%)</b>
<b>Umur</b>		
45-59	1	3.3
60-74	14	46.7
75-90	14	46.7
>90	1	3.3
<b>Total</b>	30	100
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	30	100
Laki-laki	0	0
<b>Total</b>	30	100
<b>Status Pernikahan</b>		
Janda	25	83.3

Menikah	4	13.3
Tidak Menikah	1	3.3
<b>Total</b>	30	100
<b>Pendidikan</b>		
Tidak Sekolah	2	6.7
SD	10	33.3
SMP	13	43.3
SMA	4	13.3
D3	1	3.3
<b>Total</b>	30	100
<b>Pekerjaan sebelumnya</b>		
IRT	15	50
Petani	7	23.3
Wiraswasta	7	23.3
Guru	1	3.3
<b>Total</b>	30	100
<b>Riwayat Penyakit</b>		
DM	1	3.3
Hipertensi	6	20
Rematik	6	20
Osteoporosis	2	6.7
Gastritis	2	6.7
Exim	1	3.3
Tidak ada	12	40
<b>Total</b>	30	100

Berdasarkan tabel 1. di atas gambaran karakteristik usia responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai usia 60-74 tahun dan 75-90 tahun yaitu sebanyak 14 responden (46.7%), semua responden berjenis kelamin perempuan, dilihat dari distribusi karakteristik responden lansia dengan status pernikahan yaitu kebanyakan dengan status janda sebanyak 83.3%, dari distribusi karakteristik responden pendidikan lansia kebanyakan lansia berpendidikan sampai SMP yaitu sebanyak 43.3%, data di atas juga menunjukkan bahwa dari responden pada kategori pekerjaan sebelumnya sebagian besar sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 50%, dan responden sebagian besar memiliki riwayat penyakit baik kronis maupun akut yaitu sebanyak 60%.

### 3.2 Analisis Univariat

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi *Self-Compassion*

<b>Karakteristik Responden</b>	<b>N</b>	<b>(%)</b>
<i>Kuesioner Self-Compassion</i>		
1. Tinggi	19	63.3
2. Rendah	11	36.7
<b>Total</b>	30	100

Berdasarkan data di atas gambaran tingkat *self-compassion* lansia menunjukkan distribusi tertinggi, yaitu dengan tingkat *self-compassion* tinggi sebesar 19 responden (63.3%) dan sisanya rendah yaitu 11 responden (36.7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup

<b>Karakteristik Responden</b>	<b>N</b>	<b>(%)</b>
<i>Kuesioner Kualitas Hidup</i>		
1. Baik	16	53.3
2. Buruk	14	46.7
<b>Total</b>	30	100

Berdasarkan tabel 3. di atas distribusi tingkat kualitas hidup lansia menunjukkan distribusi tertinggi, yaitu kualitas hidup baik sebesar 16 responden (53.3%) dan buruk sebesar 14 responden (46.7%).

### 3.3 Analisis Bivariat

Tabel 4

Tabulasi Silang Hubungan *Self-Compassion* dengan Kualitas Hidup Pada Lansia

<i>Self-Compassion</i>	Kualitas Hidup			
	Baik		Buruk	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Tinggi	15	78.9	4	21.1
Rendah	1	9.1	10	90.9
Total	16	53.3	14	46.7



<i>P-value</i>	0.000
Keputusan Uji	H <sub>0</sub> ditolak

Berdasarkan tabel 4. Hasil *chi-square* dapat disimpulkan adanya hubungan antara *self-compassion* dengan kualitas hidup lansia di mana makin tingginya *self-compassion* maka kualitas hidup lansia semakin baik. Hasil *chi square* didapatkan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0.000. Nilai *p-value* lebih kecil dari 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ) maka keputusan uji adalah H<sub>0</sub> ditolak yang artinya ada hubungan antara *self-compassion* dengan kualitas hidup lanjut usia di Panti Jompo Aisyiyah Sumber Solo, di mana semakin tinggi tingkat *self-compassion* lansia maka kualitas hidup lansia semakin baik.

### 3.4 Pembahasan

Karakteristik responden yang berumur 60-74 tahun dan 75-90 tahun atau termasuk kategori usia lanjut dan usia tua menurut WHO. Karakteristik usia responden memperlihatkan bahwa kebanyakan responden ialah kelompok yang sudah mengalami degenerasi dimana kemampuan mereka untuk beraktivitas menjadi berkurang. Hal ini sebagaimana dijelaskan oleh Amalia (2017) memaparkan tahap perkembangan setelah di atas 60 tahun adalah tahap akhir dari kematangan manusia. Selama tahap ini, seseorang mengalami banyak perubahan fisik dan psikologis.

Pada kategori jenis kelamin memperlihatkan bahwa semua responden berjenis kelamin perempuan (100%) dikarenakan di panti jompo tersebut dikhususkan untuk lansia berjenis kelamin perempuan. Masa hidup lansia perempuan lebih panjang dibandingkan dengan laki-laki. Lebih dari setengah penduduk lansia adalah perempuan (Ainistikmalia, 2019). Sementara itu, hasil penelitian Yusuf (2016) menunjukkan bahwa berdasarkan dimensi gender, masih terdapat gap dalam beberapa aspek kehidupan penduduk lansia Indonesia terutama aspek pekerjaan, asuransi kesehatan yang dimiliki lansia dan status

perkawinan. Lansia perempuan umumnya lebih sedikit yang bekerja, lebih sedikit yang memiliki asuransi kesehatan dan hidup lebih lama dengan status menanda. Hal ini memungkinkan kerentanan kemiskinan pada lansia perempuan dibandingkan lansia laki-laki.

Lansia mengalami penurunan dalam segala aspek, termasuk fisik dan kesehatan. Pada lansia perempuan, dampak menanda yang harus dihadapi adalah perasaan kesepian. Kebahagiaan serta kesuksesan di masa tua merupakan dambaan setiap individu yang memasuki usia lanjut. Kebahagiaan lansia dapat tercapai dengan terpenuhinya kebutuhan akan kesejahteraan psikologis (Dinie, 2014). Jenis kelamin berperan terhadap terjadinya stress. Ada perbedaan saat menghadapi konflik antara laki-laki dan perempuan. Otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik dan stress. Pada perempuan konflik memicu hormon negatif sehingga memunculkan stress, gelisah, dan rasa takut. Sedangkan, laki-laki ketika mengalami konflik dan persaingan pada umumnya menikmati hal tersebut, bahkan menganggap bahwa konflik dapat memberikan dorongan yang positif. Dengan kata lain, perempuan pada umumnya akan mudah mengalami stress ketika mendapat tekanan (Khaidir, 2017).

Menurunnya derajat kesehatan lansia, tidak bekerja lagi, dan dianggap sebagai individu yang terbatas ruang gerak dapat menyebabkan lansia menarik diri dari hubungan dengan sosial sehingga terjadi perubahan pada interaksi sosial (Andreas, 2012). Menurut hasil riset Lisa (2021) lansia yang memiliki interaksi sosial yang kurang baik adalah lansia perempuan. Hasil riset lain juga menunjukkan bahwa lansia perempuan memiliki interaksi sosial yang kurang baik (Dina, 2018). Penelitian lain yang menunjukkan lansia perempuan memiliki interaksi sosial kurang baik menjelaskan bahwa hal tersebut disebabkan oleh populasi perempuan yang lebih banyak, sehingga lebih beresiko mengalami gangguan dalam interaksi sosial (Rau et al., 2017).

Pada masanya seorang perempuan akan menghadapi satu fase dimana menurunnya fungsi seksual dengan mengalami menopause dimana kondisi semacam ini akan menjadi hal yang wajar. Menopause pada perempuan banyak menimbulkan masalah karena tidak semua perempuan mampu menerima adanya menopause. Terjadinya perubahan fisik dan psikologis pada perempuan saat datang fase menopause mengakibatkan rasa was-was, ketakutan, cemas, bahkan merasa merana, sedih, gugup, mudah emosi, mudah tersinggung, stress, dan tekanan mental (Dwi, 2020).

Berdasarkan distribusi karakteristik status pernikahan paling banyak responden adalah janda dengan hasil 25 orang (83.3%). Hal tersebut sesuai dengan data BPS 2014 dimana angka harapan hidup perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Menurut Herlin (2014), lansia tidak menikah lagi ketika ditinggalkan pasangannya karena mereka menganggap sanggup mengatasi kondisi setelah ditinggalkan pasangannya.

Distribusi karakteristik responden berdasarkan pendidikan bahwa paling banyak tingkat pendidikan responden adalah SMP sebanyak 13 responden (43.3%). Lansia yang berumur 60-90 tahun mengalami masa usia sekolah menengah pertama (SMP) yaitu sekitar tahun 1970 an. Pendidikan pada waktu dulu kurang diselenggarakan dengan baik oleh pemerintah, sehingga lansia kurang dalam mengenyam pendidikannya pada zaman dahulu. Selain itu, di Indonesia pada masa itu lebih mengutamakan pekerjaan daripada pendidikan. Kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, semakin tinggi tingkat pendidikan maka, individu dalam meningkatkan kualitas hidupnya akan semakin baik (Nursilmi et.al., 2017).

Distribusi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan masa lalu memperlihatkan bahwasanya responden terbanyak ialah ibu rumah tangga sejumlah 15 responden (50%). Pekerjaan berkaitan erat dengan pendidikan, semakin rendah tingkat pendidikan maka semakin rendah pula peluang bisa bekerja di sektor formil. Begitupun sebaliknya jika seseorang

memiliki pendidikan tinggi maka kesempatan bekerja di sektor formil akan semakin tinggi. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Scholastica (2018) bahwa tingkat pendidikan yang rendah dan kurangnya keterampilan perempuan Indonesia untuk memasuki pasar kerja serta banyaknya pernikahan dini pada masa tersebut membuat peluang perempuan bekerja di bidang formil rendah.

Distribusi karakteristik responden berdasarkan riwayat penyakit bahwasanya lansia mempunyai penyakit sejumlah 18 responden (60%). Dalam hal ini, penulis berpendapat bahwa alasan lebih banyak lansia yang memiliki riwayat penyakit karena pengaruh dari proses penuaan. Dari proses penuaan tersebut lansia mengalami kemunduran baik secara fisik maupun mental sehingga proses menua tersebut menimbulkan beberapa masalah kesehatan. Sesuai dengan yang dijelaskan Kholifah (2016) bahwasanya lansia dalam kehidupannya mengalami perubahan sehingga menimbulkan beberapa penyakit salah satunya yaitu kesehatan fisik yang bermasalah di mana imunitas lansia menurun sehingga menyebabkan penyakit.

Distribusi *self-compassion* responden lansia menunjukkan bahwa sebagian besar adalah tinggi yaitu sebesar 19 responden (63.3%) dan sisanya rendah yaitu 11 responden (36.7%). Penulis berpendapat bahwa alasan belas kasih diri pada responden tinggi dikarenakan para responden semuanya berjenis kelamin perempuan di mana lansia perempuan biasanya lebih bisa menerima keadaan yang dialami dan memiliki rasa empati yang lebih tinggi dibanding dengan laki-laki. Hal ini selaras dengan riset Mutiara et al (2022), ia memprediksi bahwasanya perempuan mempunyai belas kasih diri lebih tinggi daripada laki-laki. Hal ini disebabkan perempuan memiliki perasaan empati terhadap orang di sekitarnya yang lebih besar dibanding laki-laki. Perasaan empati itu salah satu konsep yang erat kaitannya dengan *self-compassion* sehingga kemungkinannya tingkat *self-compassion* perempuan lebih tinggi. Teori perkembangan yang dikemukakan oleh Erikson ialah seseorang akan lebih mudah menerima

kondisi yang terjadi pada dirinya jika telah mendapat *integrity* sehingga orang tersebut akan mempunyai level *self-compassion* lebih tinggi (Handajani, 2017). *Self-compassion* lansia di panti tinggi karena dipengaruhi oleh budaya, di mana lansia di panti sering berkomunikasi dan saling membantu satu sama lain. Hal ini sesuai dengan masyarakat Asia dengan budaya kolektifis cenderung memiliki konsep diri yang saling bergantung yang lebih ditekankan untuk berhubungan satu sama lain (Neff et al., 2018). Selain itu, umur juga mempengaruhi *self-compassion* lansia, dimana lansia di panti kebanyakan berumur 60-90 tahun. Sesuai teori tahapan perkembangan Erikson, yang mengartikan bahwa seseorang yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi adalah mereka yang telah mencapai tingkat integritas tertentu karena mereka mampu menerima diri mereka dengan cara yang lebih positif (Riendravi, 2013). Lingkungan juga dapat mempengaruhi *self-compassion*, di mana *self-compassion* lansia di panti tinggi karena lansia tinggal di tempat yang suasananya tenang, damai, nyaman, dan aman. Setiap orang yang dilahirkan mencari lingkungannya, tidak diragukan lagi lingkungan tempat tinggal mempengaruhi perilaku seseorang dimana orang yang tinggal di lingkungan yang aman menunjukkan welas asih yang baik (McGehee et al., 2017).

*Self-compassion* mempengaruhi kesehatan fisik dan kualitas hidup. *Self-compassion* memiliki dampak positif pada kualitas hidup terutama untuk lansia (Deniz, 2021). Tingkat kesehatan fisik, emosional, biologis, sosial, spiritual, dan ekonomi yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup lanjut usia. Tingkat *self-compassion* akan dipengaruhi juga oleh aspek-aspek tersebut. Tingkat *self-compassion* yang tinggi pada lanjut usia akan mempengaruhi kualitas hidup pada lanjut usia tersebut. Sementara itu, jika tingkat *self-compassion* pada lanjut usia rendah maka lansia tersebut akan lebih sering menyalahkan dirinya sendiri dan sering menyelesaikan masalah dengan cara kurang efektif sehingga membuat kualitas hidup pada lansia menurun (Besty, 2021).

Distribusi kualitas hidup lansia memperlihatkan total terbanyak yaitu, dengan tingkat kualitas hidup baik, sebanyak 16 responden (53.3%) dan sisanya kualitas hidup rendah sejumlah 14 responden (46.7%). Oleh karena itu penulis berpendapat bahwa alasan lansia yang menetap di panti jompo memiliki kualitas hidup baik karena lansia memiliki banyak teman di panti. Lansia yang awalnya terlantar dan tidak dirawat oleh keluarga ketika lansia tersebut tinggal di panti jadi merasa ada teman dan senang ada yang merawatnya serta lansia merasa aman dan nyaman tinggal di panti jompo sehingga hal tersebut membuat kualitas hidup lansia baik. Selain itu, di panti jompo tersebut juga memiliki beberapa program yang mendukung kualitas hidup lansia contohnya seperti senam, jaminan kesehatan, kegiatan rohani, dan kegiatan sosial. Uraian tersebut sesuai riset yang dilakukan oleh Pramesona dan Taneepanichskul (2018) pada lansia yang tinggal di panti wreda Yogyakarta memiliki kualitas hidup baik.

Hasil uji *chi square* menyatakan bahwa ada hubungan *self-compassion* dengan kualitas hidup lansia di Panti Jompo Aisyiyah Sumber Solo yang mana semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka semakin baik tingkat kualitas hidup lansia. Penelitian lain yang bertujuan untuk mencari hubungan antara *self-compassion* dengan kualitas hidup, juga didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan kualitas hidup (Gouveia et al., 2013).

Mengasihani diri sendiri dapat menyebabkan seseorang tidak bergantung pada bantuan orang lain. Mampu menerima segala kesulitan dan keterbatasan, selalu menghargai dan memberi makna pada setiap aktivitas serta meningkatkan kesadaran diri yang mengarah pada setiap aktivitas. *Self-compassion* mempengaruhi kesehatan fisik dan kualitas hidup. *Self-compassion* memiliki dampak positif pada kualitas hidup terutama untuk lansia (Deniz, 2021).

### **3.5 Keterbatasan Penelitian**

- 3.5.1 Penelitian ini mempunyai keterbatasan yaitu, jumlah lansia di tempat penelitian terbatas.
- 3.5.2 Instrumen penelitian berupa kuesioner/pertanyaan tertutup sehingga peneliti tidak dapat menggali informasi lebih mendalam.
- 3.5.3 Keterbatasan penelitian pada responden yang mengalami gangguan penglihatan sehingga peneliti harus membacakan kuesioner penelitian dan pelaksanaan penelitian berjalan lebih lama.

## **4. PENUTUP**

### **4.1 Kesimpulan**

Karakteristik demografi lansia di Panti Jompo Aisyiyah Sumber Solo sebagian besar berusia 60-90 tahun, semua responden berjenis kelamin perempuan, kebanyakan status pernikahan lansia adalah janda, status pendidikan kebanyakan SMP, mayoritas pekerjaan masa lalu lansia adalah ibu rumah tangga, dan sebagian besar lansia memiliki riwayat penyakit. Tingkat *self-compassion* pada lansia di Panti Jompo Aisyiyah Sumber Solo sebagian besar memiliki tingkat *self-compassion* tinggi. Tingkat kualitas hidup pada lansia di Panti Jompo Aisyiyah Sumber Solo sebagian besar memiliki tingkat kualitas hidup baik. Ada hubungan antara *self-compassion* dengan kualitas hidup lansia di Panti Jompo Aisyiyah Sumber Solo.

### **4.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti dapat memberikan saran bagi :

#### **4.2.1 Responden**

Diharapkan bagi lansia di Panti Jompo Aisyiyah Sumber Solo perlu dioptimalkan dukungan dan motivasi dari pengurus panti ataupun orang-orang terdekatnya supaya dapat memaksimalkan kualitas hidup dan menjalani hari tua dengan bahagia.

#### **4.2.2 Pengurus Panti Jompo Aisyiyah Sumber Solo**

Diharapkan pengurus panti Jompo Aisyiyah Sumber Solo dapat lebih meningkatkan kinerja dalam memberikan asuhan keperawatan kepada lansia yang tinggal di Panti Jompo Aisyiyah Sumber Solo dengan memberikan perawatan yang lebih maksimal sesuai kondisi lansia.

### 4.2.3 Peneliti selanjutnya

Diharapkan agar meneliti dalam bentuk variabel lain tentang hubungan antara *self-compassion* dengan kualitas hidup pada lansia. Disarankan membuat yang lebih baik dalam bentuk wawancara, observasi, menggunakan alat ukur lain dan memperluas subjek penelitian sehingga mendapatkan data yang lebih lengkap daripada penulisan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainistikmalia, N. (2019). Determinan penduduk lanjut usia perempuan dengan status ekonomi rendah di Indonesia. *Jurnal Ilmu Ekonomi Terapan, Departemen Ilmu Ekonomi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Unair*, 4(2).
- Amalia, S. (2017). Pengaruh persepsi kesehatan terhadap tingkat kebahagiaan pada lansia. *Psikovidya*, 21(2), 1-9.
- Ardiani, H. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia di Kelurahan Mugarsari Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya tahun 2014. *Healthcare Nursing Journal*, 1(1).
- Chasanah, N., & Supratman, S. K. M. (2017). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Kelurahan Karangasem Kecamatan Laweyan Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Deniz, M. E. (2021). Self-compassion, intolerance of uncertainty, fear of COVID-19, and well-being: A serial mediation investigation. *Personality and Individual Differences*, 177, 110824.
- Destriande, I. M., Faridah, I., Oktania, K., & Rahman, S. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup pada Lanjut Usia. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 2(1), 1-9.
- Esther, O. N., David, E. T., & Scholastica, E. U. (2018). Effect of small and medium enterprises on economic growth in Nigeria. *Sumerianz Journal of Business Management and Marketing*, 1(2), 73-78.



- Kemenkes RI. 2016. Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. ISSN 2442-7659.
- Kholifah, Siti Nur dan Wahyu Widagdo. 2016. Keperawatan Keluarga dan Komunitas. Jakarta Selatan: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Life Among Adults with Celiac Disease. *Appetite*, DOI: 10.1016/j.appet.2017.02.023.
- Nova, M. N., Ibrahim, I., & Juanita, J. (2022). Tingkat Belas Kasih Diri (Self-Compassion) pada Lansia yang Kehilangan Pasangan di Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(2).
- Nursilmi, N., Kusharto, C. M., & Dwiriani, C. M. (2017). Hubungan Status Gizi dan Kesehatan dengan Kualitas Hidup Lansia di Dua Lokasi Berbeda. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Universitas Hasanuddin*, 13(4), 369-379.
- Pinto-Gouveia, J., Duarte, C., Matos, M., & Fráguas, S. (2014). The protective role of self-compassion in relation to psychopathology symptoms and quality of life in chronic and in cancer patients. *Clinical psychology & psychotherapy*, 21(4), 311-323.
- Pramesona, B. A., & Taneepanichskul, S. (2018). Factors influencing the quality of life among Indonesian elderly: A nursing home-based cross-sectional survey. *Journal of Health Research*, 32(5), 326-333.
- Pratomo, S. (2022). PEMBERDAYAAN DAN KEMANDIRIAN BAGI KESEHATAN LANJUT USIA MELALUI SEKOLAH ADIYUSWO: EMPOWERMENT AND INDEPENDENCE FOR ELDERLY HEALTH THROUGH ADIYUSWO SCHOOL. *Jurnal Suara Pengabdian* 45, 1(1), 35-47.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191.