

HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN RESILIENSI *CAREGIVER* PADA LANSIA YANG MEMILIKI PENYAKIT KRONIS

Sri Ayu Mustaqfiroh, Duma Lumban Tobing*

Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Jl. R.S Fatmawati No. 1, Cilandak, Jakarta Selatan 12450, Indonesia

*duma.tobing@upnvj.ac.id

ABSTRAK

Sulit beradaptasi merupakan dampak yang akan sangat terasa apabila *caregiver* tidak memiliki *self compassion* dan juga muncul *caregiver burden* (beban pengasuhan). Tujuan penelitian ini yakni mengetahui hubungan *self compassion* dengan resiliensi *caregiver* pada lansia yang memiliki penyakit kronis. Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik dengan pendekatan *Cross Sectional* dan dilakukan pada 70 *caregiver* yang bekerja di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 & 3 melalui metode total sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Self-Compassion Scale Short Form* dan *Resilience Quotient Test*. Metode pengumpulan data yang digunakan yakni dengan menyebarkan kuesioner. Analisa data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan uji chi square. Hasil analisis menggunakan uji *chi square* pada variabel *self compassion* dengan resiliensi *caregiver* didapatkan p value 0,000. Hasil analisis ini menunjukkan ada hubungan *self compassion* dengan resiliensi *caregiver* pada lansia yang memiliki penyakit kronis. Mengembangkan *self compassion* dilakukan agar terbentuk resiliensi pada *caregiver* sehingga saat melakukan perawatan pada lansia yang memiliki penyakit kronis terhindar dari stress.

Kata kunci: *caregiver*; resiliensi; *self compassion*

RELATIONSHIP SELF COMPASSION WITH CAREGIVER RESILIENCE IN ELDERLY CHRONIC DISEASES

ABSTRACT

Difficulty in adapting is an impact that will be felt when the caregiver does not have self-compassion and there is also a caregiver burden. The purpose of this study was to determine the relationship between self-compassion with caregiver resilience in elderly chronic diseases. This study used an analytical research design with a Cross Sectional approach was conducted on 70 caregivers who work at the Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 & 3 through the total sampling method. The measuring instruments used in this study are Self-Compassion Scale Short Form and Resilience Quotient Test. Data is collected by distributing questionnaires. Analysis of the data used is univariate and bivariate using chi square test. The results of test obtained for the self-compassion variable with caregiver resilience a p value of 0.000 was obtained. Developing self-compassion are carried out so that resilience is formed in caregivers so that when caring for elderly chronic diseases they avoid stress..

Keywords: caregiver; resilience; self compassion

PENDAHULUAN

Merujuk kepada Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 mengenai Kesejahteraan dikatakan lanjut usia apabila usia mereka telah mencapai 60 tahun atau lebih. Lansia merupakan kelompok yang berperan dalam proses demografi yang terjadi di dunia, terlihat pada peningkatan kesehatan yang terjadi masyarakat, peningkatan usia harapan hidup (UHH), dan penurunan tingkat kesuburan (Kementerian Kesehatan RI, 2019a). Diprediksikan pada tahun 2050, populasi usia 60 tahun di dunia akan terus berlipat ganda (2,1 miliar) (WHO, 2021). Populasi lansia di DKI Jakarta di tahun 2021 yang sebesar 1,2 juta yang sebelumnya di tahun

2020 980 ribu jiwa. Jumlah lansia khususnya di Jakarta Selatan mencapai 217,5 ribu jiwa (BPS Provinsi DKI Jakarta, 2021). Pada umumnya penyakit yang dialami oleh lansia adalah penyakit kronis yang dapat menyebabkan kecacatan serta mengganggu kehidupan sehari-hari lansia. Pada tahun 2021, hampir setengah dari penduduk lanjut usia di Indonesia sakit sebanyak 43,22% (Badan Pusat Statistik, 2021).

Data Riskesdas tahun 2018 memaparkan bahwa sebagian besar penyakit pada lansia tidak menular yakni penyakit yang salah satunya disebabkan karena faktor usia (penyakit degeneratif) diantaranya hipertensi, penyakit sendi, diabetes, penyakit jantung dan stroke, serta infeksi seperti ISPA, diare, juga pneumonia, masalah gigi, dan masalah mulut (Kementerian Kesehatan RI, 2019a). Besaran prevalensi hipertensi adalah 34,1%, di mana 63,2% adalah penduduk berusia 65 – 74 tahun. Prevalensi penyakit asam urat atau persendian adalah 7,3%, dimana 18,6% adalah penduduk berusia 65 – 75 tahun. Prevalensi total diabetes adalah 2%, dimana 6% di antaranya adalah penderita diabetes berusia 65 – 74 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2019a). Data tersebut menampilkan penyakit degeneratif yang terjadi pada lansia cukup tinggi persentasenya yakni hipertensi diikuti asam urat serta diabetes dan semakin bertambah usianya semakin besar faktor risiko memiliki penyakit degeneratif tersebut.

Meningkatnya penyakit terkait usia (degeneratif) dan sebagai akibat dari penyakit tertentu, maka lansia tidak akan cukup mampu untuk merawat dirinya dan akan membutuhkan bantuan dari orang lain yakni disebut *caregiver*. *Caregiver* lansia adalah mereka yang memberi pendampingan pada lansia (Kementerian Kesehatan RI, 2019b). Beban merawat lansia dengan penyakit kronis menjadi sebuah tantangan. Beban merawat lansia merupakan bentuk stres yang dapat mempengaruhi kehidupan dan kesehatan *caregiver* sehari-hari (Ong et al., 2018). *Burden caregiver* yang tinggi dapat mempengaruhi kualitas hidup dari *caregiver* itu sendiri dan kualitas hidup yang dirasakan akan jauh lebih buruk daripada kualitas hidup pasien (K et al., 2017). Oleh sebab itu diperlukan resiliensi *caregiver* dalam merawat lansia.

Resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan dan pulih dari kesulitan. Ketahanan melibatkan penyesuaian positif serta bertahan dan mengatasi kesulitan (Walsh, 2020). Alizadeh et al., (2018) mengatakan resiliensi berarti penyesuaian positif masalah psikologis yang terkait dengan respons terhadap situasi stress. Resiliensi juga diartikan sebagai kapasitas sistem dinamis untuk mengatasi kesulitan (Masten & Motti-Stefanidi, 2020). *Caregiver* yang tangguh mampu mengenali dan menggunakan sumber daya yang tersedia untuk beradaptasi dengan situasi stres. Menjadi *caregiver* yang tangguh tidak berarti menjadi pahlawan super yang tidak pernah lelah melakukan bagiannya. Namun, ia mampu mempertahankan fungsi yang tepat bahkan di bawah situasi sulit dan tak terduga. Resiliensi seseorang dipengaruhi oleh faktor individual, self-compassion salah satunya yang sifatnya intrinsik.

Self compassion adalah cara yang sehat untuk berhubungan untuk diri sendiri pada saat menderita, dan berlaku untuk situasi kegagalan, ketidakmampuan yang dirasakan, atau kesulitan hidup secara umum (K. D. Neff et al., 2021). *Self compassion* dapat diartikan sebagai perilaku yang sehat terhadap diri & berkaitan erat dengan kesehatan mental (Sugianto et al., 2020). Dengan hadirnya *Self compassion* terhadap diri sendiri, maka *caregiver* lansia dengan penyakit kronis akan menyayangi diri sendiri juga lansia sehingga munculah kesadaran diri untuk memberikan perawatan terbaik, jika tidak didukung hal tersebut maka akan sulit

beradaptasi. Sulit beradaptasi merupakan dampak yang akan sangat terasa apabila *caregiver* tidak memiliki *self compassion* dan juga muncul *caregiver burden* (beban pengasuhan). *Burden caregiver* yang tinggi dapat mempengaruhi kualitas hidup dari *caregiver* itu sendiri dan kualitas hidup yang dirasakan akan jauh lebih buruk daripada kualitas hidup pasien (K et al., 2017). Kualitas hidup *caregiver* sangatlah penting, maka dari itu penting baginya untuk membentuk resiliensi agar dapat beradaptasi ditengah memenuhi peran sebagai *caregiver*.

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan dengan mewawancarai 10 *caregiver* yang merawat lansia dengan penyakit kronis di panti werdha, mengenai *self compassion caregiver*, dari 10 *caregiver* yang diwawancarai 3 diantaranya ketika mereka gagal, mereka cenderung merasa sendiri ditengah kegagalan tersebut. Lebih lanjut mengenai resiliensi *caregiver*, 5 dari 10 *caregiver* merasa sangat khawatir dengan masa depannya serta khawatir apabila tugas yang diselesaikan akan dievaluasi negatif. Beberapa diantaranya juga terkadang terbawa oleh perasaan. Dua diantara mereka menyampaikan bahwa dibutuhkannya penyediaan layanan psikologis di tempat mereka bekerja, dimana tentunya hal ini akan sangat membantu mereka guna menyelesaikan masalah yang mungkin saja tidak dapat mereka tangani sendiri yang erat kaitannya dengan masalah psikologis atau masalah lainnya yang cukup mengganggu mereka dalam beraktifitas sehari-hari sebagai seorang *caregiver* meskipun *self compassion* mereka baik.

Sejalan dengan fenomena yang ada, bahwa penting bagi seorang *caregiver* mempunyai resiliensi. Meningkatkan resiliensi dapat menjadi salah satu upaya penting untuk mencegah dan mengurangi ide bunuh diri (Putri & Tobing, 2020). Resiliensi dapat membantu bertahan mengatasi stress ditengah kesulitan diri ketika memberikan perawatan kepada lansia dengan penyakit kronis, sehingga diperlukan faktor instrinsik maupun ekstrinsik untuk membangun resiliensi *caregiver* yakni *self compassion*.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif korelatif dengan desain penelitian Cross Sectional. Sampel pada penelitian yaitu 70 *caregiver* diperoleh dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Kriteria Inklusi responden adalah *caregiver* merawat lansia dengan penyakit kronis di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 & 3 dan yang bersedia menjadi responden dan bersedia menjadi responden. Penelitian ini menggunakan kuesioner yang sudah di uji validitas dan reliabilitas kepada 30 responden. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner data demografi yang berisi informasi tentang usia *caregiver*, usia lansia, jenis kelamin, pendidikan, status perkawinan, pendapatan dan lama menjadi *caregiver*. Kuesioner *Self-Compassion Scale Short Form* yang digunakan untuk mengukur *self compassion* dan *Resilience Quotient Test* untuk mengukur resiliensi. Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan melalui *editing, coding, processing dan cleaning*. Analisis univariat yang dilakukan adalah untuk mendeskripsikan karakteristik variabel ke dalam distribusi frekuensi. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Chi Square dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Penelitian ini sudah mendapatkan ethical approval dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta dengan nomor surat 141/V/2022/KEPK yang didapatkan pada tanggal 6 Mei 2022.

HASIL

Tabel 1.
 Karakteristik Responden (n=70)

Karakteristik	Data Demografi	Frekuensi	Persentase (%)
Usia <i>Caregiver</i>	20 – 30	36	51,4
	31 – 40	23	32,9
	41 – 60	11	15,7
Usia Lansia	45 – 59	8	5,6
	60 – 74	100	69,9
	75 – 90	35	24,5
Jenis Kelamin	Laki – laki	38	54,3
	Perempuan	32	45,7
Pendidikan	Rendah	0	0
	Menengah	41	58,6
	Tinggi	29	41,4
Status Perkawinan	Belum Kawin	20	28,6
	Kawin	47	67,1
	Cerai Hidup	2	2,9
	Cerai Mati	1	1,4
Pendapatan	≤ Rp. 4.400.000	7	10
	> Rp. 4.400.000	63	90
Lama Menjadi <i>Caregiver</i>	1 – 5	40	57,1
	6 – 10	23	32,9
	> 10 tahun	7	10

Tabel 1 menunjukkan mayoritas usia lansia pada rentang 60 – 74 tahun sebanyak 100 (69,9%). Mayoritas *caregiver* adalah laki-laki sebanyak 32 (45,7%) adalah perempuan yang berada dalam rentang 20-30 tahun sebanyak 36 (51,4%). Sebagian besar responden yaitu sebanyak 41 (58,6%) orang berpendidikan menengah, sebanyak 47 (67,1%) orang sudah menikah, memiliki pendapatan > Rp. 4.400.000 sebanyak 63 (90%). Mayoritas *caregiver* sudah menjadi *caregiver* dengan kurun waktu 1 hingga 5 tahun yaitu sebanyak 40 orang (57,1%)

Tabel 2.
 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Nilai *Self Compassion*
 (n=70)

<i>Self Compassion</i>	Frekuensi	Persentase (%)
1. Rendah	0	0
2. Sedang	49	70
3. Tinggi	21	30

Tabel 2 menunjukkan hasil dari 70 responden mayoritas sebanyak 49 (70%) orang memiliki *self compassion* yang sedang, dimana 21 (30%) lainnya memiliki *self compassion* yang tinggi dan tidak ada *caregiver* yang memiliki *self compassion* yang rendah.

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Nilai Resiliensi (n=70)

Resiliensi	Frekuensi	Persentase (%)
1. Rendah	37	52,9
2. Tinggi	33	47,1

Tabel 3 di atas menunjukkan hasil dari 70 responden mayoritas sebanyak 37 (52,9%) orang memiliki tingkat resiliensi yang rendah, dimana 33 (47,1%) orang lainnya memiliki tingkat resiliensi yang tinggi.

Tabel 4.

Analisis Hubungan *Self Compassion* dengan Resiliensi *Caregiver* pada Lansia yang Memiliki Penyakit Kronis

<i>Self Compassion</i>	Resiliensi				Total	
	Rendah		Tinggi		n	%
	n	%	n	%		
Sedang	35	71,4	14	28,6	49	100
Tinggi	2	9,5	19	90,5	21	100
Total	37	52,9	33	47,1	70	100

Tabel 4 menunjukkan dari 49 responden memiliki *self compassion* dalam katagori sedang terdapat 35 (71,4%) diantaranya memiliki resiliensi yang rendah dan terdapat 14 (28,6%) responden yang memiliki resiliensi tinggi. Lebih lanjut, dari 21 responden yang memiliki *self compassion* dalam katagori tinggi, terdapat 2 (9,5%) responden yang memiliki resiliensi yang rendah dan 19 (90,5%) responden lainnya memiliki resiliensi yang tinggi. Hasil uji statistik menggunakan uji chi square diperoleh nilai p value = 0,000 atau nilai p value < 0,005 sehingga Ho ditolak dan Ha diterima dimana dapat diartikan bahwa ada hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi *caregiver* pada lansia yang memiliki penyakit kronis. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR = 23,750 dimana artinya *caregiver* yang memiliki *self compassion* yang sedang 23,75 kali lebih beresiko untuk memiliki resiliensi rendah dibandingkan dengan *caregiver* yang memiliki *self compassion* yang tinggi.

PEMBAHASAN

***Self Compassion Caregiver* pada Lansia yang Memiliki Penyakit Kronis**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan ditemukan *self compassion* pada *caregiver* yang merawat lansia dengan penyakit kronis, dari 70 responden mayoritas sebanyak 49 (70%) orang memiliki *self compassion* yang sedang, dimana 21 (30%) lainnya memiliki *self compassion* yang tinggi dan tidak ada *caregiver* yang memiliki *self compassion* yang rendah. *Self compassion* menggambarkan keterampilan dalam mengatasi emosi yang lebih besar, dan kemampuan memperbaiki emosi negatif yang hadir. *Self compassion* dapat mendukung keadaan positif yang lebih baik, dengan membalut kesulitan dengan welas diri sehingga muncul perasaan positif kemudian menyeimbangkan perasaan negatif (Karinda, 2020). Penelitian lainnya memaparkan bahwa *self compasssion* dapat mengurangi stress, menciptakan suasana yang tenang tanpa cemas sehingga aktifitas sehari-hari berjalan dengan baik dan stabil (Jazaieri et al., 2018). Penelitian lainnya yang sejalan memaparkan bahwa sebanyak 52 (52%) *caregiver*

memiliki nilai *self compassion* sedang. Lebih lanjut, pada penelitian tersebut dikemukakan pula bahwa resiliensi dan *self compassion* berhubungan sangat kuat serta positif (Pratiwi & Mardhiyah, 2020). Hal ini dapat sesuai dengan yang disampaikan oleh Alizadeh *et al.* (2018) pada penelitiannya dimana jika seseorang bersikap baik kepada dirinya, mengurangi kritikan pada diri sendiri dan lebih menekankan *self compassion*, maka hal itu dapat menjadikan dirinya individu yang resilien. Penelitian lainnya memaparkan hasil temuan yang berbeda dimana nilai *self compassion* yang diperoleh menunjukkan 68,57% artinya nilai *self compassion* tersebut tinggi Hal ini pun dijelaskan berkaitan erat dengan lama *caregiver* merawat dimana rata-rata *caregiver* telah merawat selama 5 hingga 10 tahun sehingga lebih dapat adaptif dan mengurangi tekanan (Juwarti, Wuryaningsih & A`la, 2018). Sejalan dengan hal itu, didapatkan temuan lainnya pada penelitian yang dilakukan oleh Sofiachudairi & Setyawan (2018) sebagian besar responden mereka masuk *self compassion* kategori tinggi sebanyak 66 orang (75%).

Resiliensi Caregiver pada Lansia yang Memiliki Penyakit Kronis

Berdasarkan hasil distribusi karakteristik responden berdasarkan tingkat resiliensi pada *caregiver*, dari 70 responden mayoritas sebanyak 37 (52,9%) orang memiliki tingkat resiliensi yang rendah. Penelitian lain yang sejalan memaparkan bahwa sebanyak 46 (45,5%) *caregiver* memiliki tingkat resiliensi pada kategori yang rendah (Kusumawati R, 2018). Resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan dan pulih dari kesulitan. Ketahanan melibatkan penyesuaian positif serta bertahan dan mengatasi kesulitan (Walsh, 2020). Penelitian lainnya memaparkan hasil temuan yang berbeda dimana 86% mendapatkan tingkat resiliensi yang tinggi (Lang *et al.*, 2021). Begitupun dengan penelitian oleh Sofiachudairi & Setyawan (2018) sebagian besar respondennya masuk resiliensi kategori tinggi sebanyak 67 (76,1%) orang. *Caregiver* dengan tingkat resiliensi yang tinggi mereka memiliki akses yang lebih besar ke semua bentuk dukungan sosial daripada mereka dengan resiliensi kategori sedang, dukungan nyata diperlukan untuk membantu mereka mengatasi masalah (Jones, Woodward & Mioshi, 2019). Berbagai hal yang dialami oleh *caregiver* tentunya akan direspon secara berbeda-beda, maka dari itu dibutuhkan resiliensi agar *caregiver* dapat mengatasi masalah dengan lebih positif dan mampu bertahan di keadaan tersebut (Mir`atannisa, Intan Mutiara Rusmana & Budiman, 2019).

Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi Caregiver pada Lansia yang Memiliki Penyakit Kronis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi *caregiver*, tentunya hal ini didukung oleh berbagai penelitian sebelumnya dimana seperti yang dilakukan oleh Oktaviani & Cahyawulan (2021) dengan hasil bahwa adanya korelasi yang signifikan dan positif antara *self compassion* dengan resiliensi dengan nilai koefisien korelasi 0,498 dan nilai sig. (2-tailed) $0,000 < 0,005$. Lebih lanjut, penelitian lainnya memaparkan hal serupa dimana hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai koefisien korelasi 0,600 dengan $p < 0,0000 < 0,005$ yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi (Sofiachudairi & Setyawan, 2018).

Alizadeh *et al.* (2018) pada penelitiannya memaparkan jika seseorang bersikap baik kepada dirinya sendiri, mengurangi kritikan dan lebih menekankan *self compassion*, maka hal itu dapat menjadikan dirinya individu yang resilien. Sejalan dengan itu Neff & Germer (2017) menjelaskan bahwa *self compassion* ditandai dengan perasaan tersentuh dan terbuka terhadap penderitaan sendiri, tidak menghindar, dan berkeinginan untuk meringankan penderitaan seseorang dan menyembuhkan diri.

Manfaat *self-compassion* lainnya untuk mengatasi tantangan kondisi kesehatan kronis sangat baik, dan menunjukkan bahwa manfaat *self-compassion* pada populasi non-medis dapat meluas ke perawatan penyakit kronis. Intervensi yang menumbuhkan *self-compassion* mungkin sangat bermanfaat bagi mereka yang memiliki kondisi kesehatan kronis melalui mekanisme yang telah diidentifikasi sebelumnya; mengurangi stres (dan dengan demikian berdampak pada hubungan individu dengan kesehatan fisik mereka); meningkatkan keterampilan manajemen diri dengan perilaku terkait kondisi dan perilaku mempromosikan kesehatan; mengubah hubungan seseorang dengan rasa malu dan menyalahkan diri sendiri terkait penyakit; dan dalam meningkatkan resiliensi (Sirois, Rowse & Review, 2016).

Pada penelitian ini sebanyak 49 responden memiliki *self compassion* yang sedang dimana 35 (71,4%) diantaranya memiliki resiliensi yang rendah, dimana *self compassion* adalah sumber kasih sayang serta dukungan yang merupakan faktor internal yang artinya datang dari diri individu tersebut (Lim & Kartasasmita, 2019). Sehingga dalam hal ini resiliensi rendah, namun *self compassion* tinggi dapat saja terjadi dikarenakan *self compassion* pada tingkat yang paling dasar, berarti memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan yang sama sehingga pada kenyataannya seseorang tidak selalu kekurangan belas kasih terhadap orang lain (Krakovsky, 2017). Namun sangat berbeda dengan resiliensi yang memang membutuhkan proses panjang demi terbentuk (Han et al., 2020). Lebih lanjut ditemukan pula dari 21 responden yang memiliki *self compassion* yang tinggi, terdapat 2 (9,5%) responden yang memiliki resiliensi yang rendah, hal ini dapat saja terjadi karena memang memberikan perawatan kepada lansia dengan penyakit kronis dirasa lebih sulit secara emosional dibandingkan bentuk pengasuhan lainnya, dengan tingkat stress dan keputusasaan yang cenderung sesuai dengan tingkat keparahan penyakit kronis yang diderita lansia itu sendiri (Krakovsky, 2017). Palacio G *et al.* (2020) memberikan paparan faktor lainnya yang sejalan dimana sebanyak 23 studi kuantitatif dan kualitatif diidentifikasi yang bertujuan untuk menggambarkan peran resiliensi dalam adaptasi dan coping pada pengasuh. Dalam studi ini, resiliensi dikaitkan dengan dampak positif pada kualitas hidup dan tekanan emosional. Mempromosikan gaya coping yang tangguh pada *caregiver* mengurangi tekanan yang biasanya diakibatkan oleh perubahan terkait penyakit dalam dimensi biopsikososial dan spiritual. Gaya coping yang tangguh dapat mengurangi risiko stres dan beban, dan mendorong adaptasi pada *caregiver*. Dapat disimpulkan bahwa resiliensi dapat terbentuk dengan mengembangkan *self compassion*, dengan *self compassion* yang baik maka akan membentuk *caregiver* yang resilien yang dapat memberikan perawatan yang maksimal kepada lansia yang memiliki penyakit kronis.

SIMPULAN

Dari hasil analisis hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi *caregiver* pada lansia yang memiliki penyakit kronis dengan nilai p value = 0,000 sehingga dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa ada hubungan *self compassion* dengan resiliensi *caregiver* pada lansia yang memiliki penyakit kronis. Saran kepada peneliti selanjutnya untuk memperhatikan hal jumlah responden. Besar harapan agar peneliti lainnya mengembangkan penelitian serupa dengan spesialisasi keperawatan jiwa dan gerontik guna meningkatkan resiliensi *caregiver*.

DAFTAR PUSTAKA

Alizadeh, S., Khanahmadi, S., Vedadhir, A., & Barjasteh, S. (2018). The relationship between resilience with self-compassion, social support and sense of belonging in women with breast cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 19(9), 2469–2474.

<https://doi.org/10.22034/APJCP.2018.19.9.2469>

Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*.

BPS Provinsi DKI Jakarta. (2021). *BPS Provinsi DKI Jakarta*.
<https://jakarta.bps.go.id/indicator/12/111/1/jumlah-penduduk-provinsi-dki-jakarta-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin.html>

Han, J., Zhou, X. P., Liu, J. E., Yue, P., & Gao, L. (2020). The process of developing resilience in patients with burn injuries. *Journal of Nursing Research*, 28(1).
<https://doi.org/10.1097/JNR.0000000000000342>

Jazaieri, H., McGonigal, K., Lee, I. A., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2018). Altering the Trajectory of Affect and Affect Regulation: the Impact of Compassion Training. *Mindfulness 2018 9:1*, 9(1), 283–293. <https://doi.org/10.1007/S12671-017-0773-3>

Jones, S. M., Woodward, M., & Mioshi, E. (2019). Social support and high resilient coping in carers of people with dementia. *Geriatric Nursing*, 40(6), 584–589.
<https://doi.org/10.1016/J.GERINURSE.2019.05.011>

Juwarti, J., Wuryaningsih, E. W., & A`la, M. Z. (2018). Hubungan Self Compassion dengan Stres Family Caregiver Orang Dengan Skizofrenia (ODS) di Wilayah Kerja Puskesmas Mumbulsari Kabupaten Jember. *Pustaka Kesehatan*, 6(2), 298.
<https://doi.org/10.19184/pk.v6i2.7775>

K, D. N., P, H. S., & Effendy, C. (2017). *Hubungan antara Burden Family Caregiver dengan Kualitas Hidup Family Caregiver dalam Merawat Pasien Demensia di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta* [Universitas Gadjah Mada].
<http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/131817>

Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>

Kementerian Kesehatan RI. (2019a). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
<https://www.kemkes.go.id/article/view/19070500004/indonesia-masuki-periode-aging-population.html>

Kementerian Kesehatan RI. (2019b). Kurikulum Pendampingan Lanjut Usia Bagi Caregiver. *Pusat Pelatihah SDM Kesehatan*, 322.

Krakovsky, M. (2017). The Self-Compassion Solution (Scientific American Mind). *Scientific American Mind*, 1–8.

Kusumawati R, D. (2018). *Volume 5 | Nomor 1 | Juni 2018*. 5(4), 25–30.

Lang, C. P., Boucaut, A., Guppy, M., & Johnston, L. M. (2021). Children with cerebral palsy: A cross-sectional study of their sleep and their caregiver's sleep quality, psychological health and well-being. *Child: Care, Health and Development*, 47(6), 859–868.
<https://doi.org/10.1111/CCH.12897>

Lim, M. T. A. F., & Kartasasmita, S. (2019). Dukungan Internal atau Eksternal; Self-Compassion dan Perceived Social Support Sebagai Prediktor Stres. *Jurnal Muara Ilmu Sosial*,

Humaniora, Dan Seni, 2(2), 551. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i2.1587>

- Masten, A. S., & Motti-Stefanidi, F. (2020). *Multisystem Resilience for Children and Youth in Disaster: Reflections in the Context of COVID-19*. <https://doi.org/10.1007/s42844-020-00010-w>
- Mir'atannisa, Intan Mutiara Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Kemampuan Adaptasi Positif Melalui Resiliensi. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 70–75. https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/568/298
- Neff, K. D., Tóth, K. I., Knox C., M., Kuchar, A., & Davidson, O. (2021). The Development and Validation of the Short Form of the Foreign Language Enjoyment Scale. *Modern Language Journal*, 105(4), 858–876. <https://doi.org/10.1111/modl.12741>
- Neff, K., & Germer, C. (2017). *Self-Compassion and Psychological Well-being. 1*. <https://doi.org/10.1093/OXFORDHB/9780190464684.013.27>
- Oktaviani, M., & Cahyawulan, W. (2021). Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 141–149. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/23209/12076>
- Ong, H. L., Vaingankar, J. A., Abdin, E., Sambasivam, R., Fauziana, R., Tan, M. E., Chong, S. A., Goveas, R. R., Chiam, P. C., & Subramaniam, M. (2018). Resilience and burden in caregivers of older adults: Moderating and mediating effects of perceived social support. *BMC Psychiatry*, 18(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1616-z>
- Palacio G, C., Krikorian, A., Gómez-Romero, M. J., & Limonero, J. T. (2020). Resilience in Caregivers: A Systematic Review. *The American Journal of Hospice & Palliative Care*, 37(8), 648–658. <https://doi.org/10.1177/1049909119893977>
- Pratiwi, A. C., & Mardhiyah, S. A. (2020). Resiliensi Dengan Self-Compassion Pada Family Caregiver Orang Dengan Skizofrenia (Ods). *Psychology Journal of Mental Health*, 2(2010), 37–48.
- Putri, K. F., & Tobing, D. L. (2020). View of Indonesia Tingkat Resiliensi dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja. *Jiiki*, 10(01). <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jiiki/article/view/392/369>
- Sirois, F. M., Rowse, G., & Review, D. C. (2016). The Role of Self-Compassion in Chronic Illness Care. *Www.Jcomjournal.Com*, 23(11). www.jcomjournal.com
- Sofiachudairi, & Setyawan, I. (2018). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Empati*, 7(1), 54–59.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Walsh, F. (2020). Loss and Resilience in the Time of COVID-19: Meaning Making, Hope, and Transcendence A Resilience-Oriented Systems Perspective. *Family Process*, 59(3). <https://doi.org/10.1111/famp.12588>

WHO. (2021). *Ageing and health*. Who.Int. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/ageing-and-health>