

# Hubungan Penerimaan Diri dan Regulasi Emosi terhadap *Psychological Well Being Caregiver* Lansia

Oleh:

Yasmine Angelita Sulaiman Putri

Lely Ika Mariyati

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juli, 2024

# Pendahuluan

Adanya peningkatan penduduk berusia lanjut di dunia dengan rentang usia 60 tahun keatas meningkat dari 1 miliar di tahun 2020 menjadi 1,4 miliar (WHO, 2022). Sedangkan di Indonesia sendiri telah memasuki struktur penduduk tua (*ageing population*) dengan artian presentase penduduk berusia lanjut atau lansia mencapai lebih dari 10 persen (Badan Pusat Statistik, 2022).

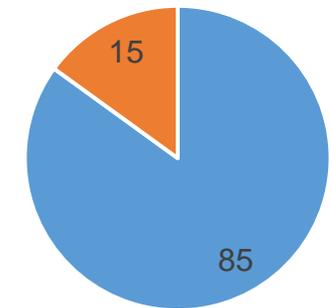
Kabupaten Sidoarjo melaporkan adanya peningkatan lansia sebesar sebesar 0.3 persen jumlah lansia di Sidoarjo dalam satu tahun dikarenakan adanya peningkatan harapan kehidupan lansia disetiap wilayah mencapai usia 72 tahun (BPS, 2020).



# Pendahuluan

- Bertambahnya jumlah lansia ini diiringi dengan meningkatnya permasalahan terutama kesehatan pada lansia, terutama pada penurunan kesehatan seperti penurunan fungsi tubuh, mental maupun kognitif.
- Penurunan kognitif yang sering dirasakan adalah keluhan mudah lupa dalam tingkat ringan dapat dikarenakan adanya penurunan fungsi kognitif. Hal ini dirasakan pada 85% lansia yang berusia lebih dari 80 tahun.
- Keluhan mudah lupa Berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia terutama dalam beraktivitas sehari-hari, seperti lupa akan identitas diri dan anggota keluarganya, tidak dapat melakukan aktivitas makan, minum, mandi yang akan berpengaruh pada produktifitas dan kemandirian lansia (Pragholapati et al., 2021). sehingga berakibat pada ketergantungan kepada orang lain

Keluhan Pada Lansia



■ Mudah Lupa ■ Lainnya

# Pendahuluan

- *Family caregiver* ataupun *caregiver* merupakan anggota keluarga seperti anak ataupun individu yang memiliki hubungan saudara yang menjadi pengasuh atau *family caregiver*. Melakukan perawatan dan memberikan bantuan kepada lansia.
- Hal tersebut merupakan sebuah hal yang umum ditemukan dalam budaya masyarakat Asia dimana orang tua memiliki harapan bahwa anaknya akan mengurus orang tua di hari tua dan juga anak memandang hal tersebut sebagai kewajiban yang harus dipenuhi.
- Tanggung jawab sebagai *caregiver* juga menimbulkan kebingungan peran dan pembagian waktu menimbulkan konflik peran antara pekerjaan atau keluarga, kelebihan peran yang diemban, serta tekanan finansial dan keterbatasan dalam aktivitas sosial maupun waktu luang sehingga timbulnya depresi yang berdampak pada *psychological well being* caregiver lansia (Hejazi et al., 2022).

# Pendahuluan

- Beberapa faktor yang mempengaruhi stress pada *caregiver* diantaranya adalah waktu mengurus yang diberikan, *neuroticism*, dan keterbatasan mental yang dialami oleh lansia. Oleh sebab tersebut, kondisi dari *well-being caregiver* akan sangat rentan dikarenakan tugas *caregiver* yang dapat menimbulkan rasa stress.
- Ryff (dalam Fadhillah, 2017) *psychological well-being* pada individu yang secara psikologis dapat berfungsi secara positif yang diperoleh ketika kebahagiaan, kepuasan, dan penerimaan diri terpenuhi dan tidak terdapatnya gejala-gejala depresi. setiap orang yang mampu menerima dirinya secara positif, akan mempercayai bahwa mereka mampu mengatasi masalah dan melewati ujian dan cobaan dalam hidup mereka

# Pendahuluan

- Beberapa faktor yang mempengaruhi stress pada *caregiver* diantaranya adalah waktu mengurus yang diberikan, *neuroticism*, dan keterbatasan mental yang dialami oleh lansia. Oleh sebab tersebut, kondisi dari *well-being caregiver* akan sangat rentan dikarenakan tugas *caregiver* yang dapat menimbulkan rasa stress.
- *Psychological well being* seseorang juga dipengaruhi oleh regulasi emosi. Penelitian yang dilakukan oleh (Wilantika et al., 2023) menemukan hasil bahwa individu dengan *psychological well being* tinggi didapatkan regulasi emosi, dimana regulasi emosi itu terdiri dari 2 aspek yang mana apabila dipenuhi dapat menjadi keberhasilan dalam menjalani kehidupan.

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah Ada Hubungan Penerimaan Diri Dan  
Regulasi Emosi Terhadap *Psychological  
Well Being Caregiver* Lansia ?



# Metode

Jenis Metode Penelitian  
Kuantitatif Korelasional

Populasi  
Caregiver Lansia di  
Kecamatan Tarik

Sampel Penelitian  
170 Caregiver Lansia  
rentang usia 20-55 Tahun

# Metode

## ALAT UKUR

- Menggunakan Skala Likert terdiri dari pertanyaan favorable dan unfavorable
- Skala Penerimaan Diri dari teori Berger dalam Brtarigan, 2023 terdiri dari 28 item valid, reliabilitas 0.935
- *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang diungkapkan pertama kali oleh James J. Gross dan Oliver P. John yang berisi 10 item valid dengan reliabilitas 0,780
- *Psychological well being scale* diadaptasi dari Ryff dalam (Nurarini, 2016) terdiri dari 22 item valid, reliabilitas sebesar 0.942

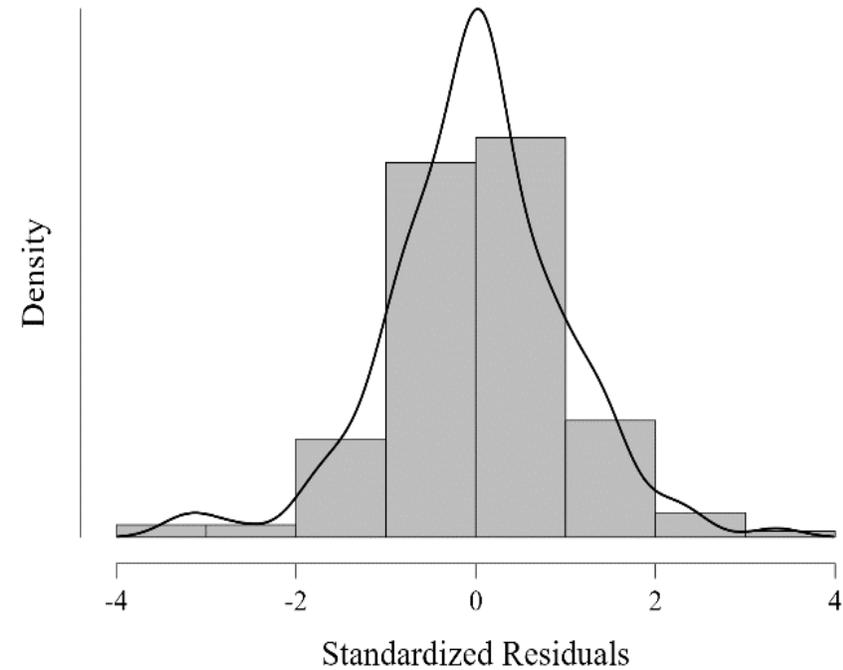
## METODE ANALISIS DATA

Melakukan analisis uji asumsi yang terdiri atas uji normalitas, linearitas dan multikolinearitas, serta dilakukan uji hipotetik, yang terdiri atas uji korelasi dan uji regresi linear berganda. Menggunakan JASP 0.16.4 for Windows

# Hasil

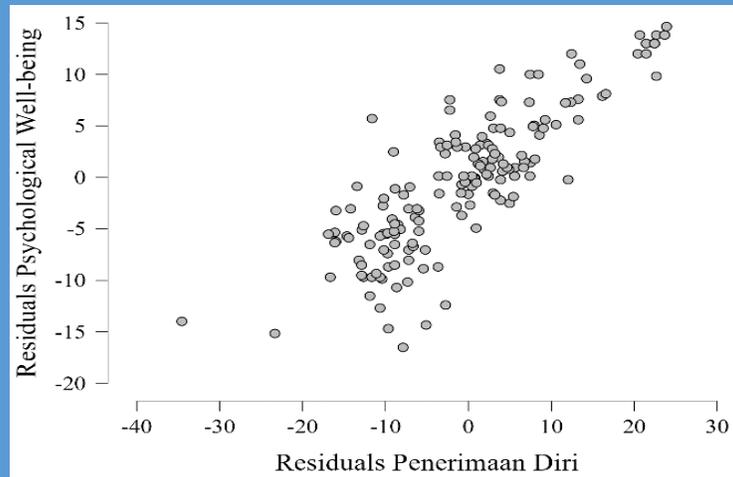
## UJI NORMALITAS

dapat dilihat pada grafik terlihat residual yang telah dilakukan, terlihat bentuk garis curva yang terbentuk membentuk puncak ditengah dan membentuk menyerupai lonceng yang tidak sempurna. Berdasarkan hal tersebut, maka berdasarkan data tersebut dapat dikatakan bahwa residual data telah didistribusikan secara normal

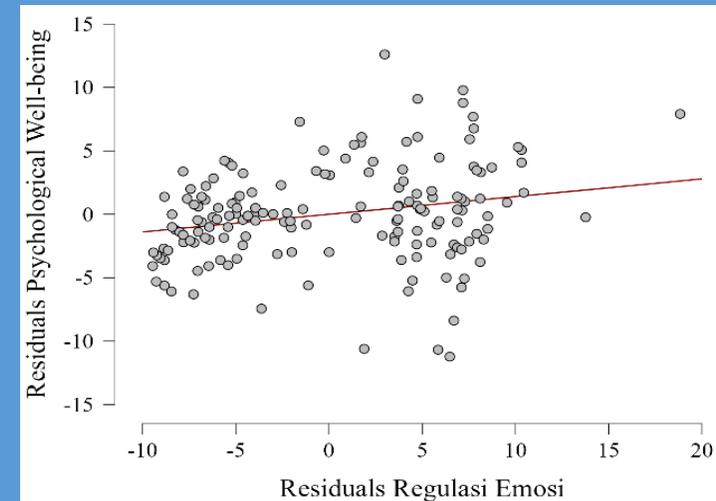


# Hasil

Uji Lineraritas Penerimaan Diri –  
*Psychological Well Being*



Uji Lineraritas Regulasi Emosi –  
*Psychological Well Being*



Berdasarkan hasil analisis uji linearitas terlihat baik pada kedua grafik masing-masing *scatter plot* yang tersebar berkumpul mendekati garis linear yang miring keatas. Berdasarkan hal tersebut asumsi linearitas telah terpenuhi karena memiliki hubungan linear.

# Hasil

Selanjutnya dilakukan uji multikolinearitas dikarenakan adanya kesamaan aspek antara variabel.

Tujuan dari uji ini adalah untuk menentukan apakah antara variabel terdapat hubungan yang sempurna (pasti) atau tidak. Adanya multikolinearitas dapat dilihat dari *Value Inflation Factor (VIF)*.

Apakah nilai  $VIF < 10$  maka tidak menunjukkan multikolinearitas (Mulyana et al., 2023).

Berdasarkan tabel disamping menunjukkan tidak terjadi multikolinearitas antar variabel ( $VIF=1.99$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa uji asumsi multikolinearitas telah terpenuhi Sehingga Uji hipotesis analisis regresi berganda dapat dilakukan

Variabel	Tolerance	VIF
Penerimaan Diri	0.501	1.996
Regulasi Emosi	0.501	1.996

# Hasil

- Hasil uji korelasi *pearson* yang telah dilakukan dapat dilihat terdapat hubungan positif yang signifikan antara penerimaan diri dengan *psychological well-being* ( $r = ,93; p < ,001$ ) dan regulasi emosi dengan *psychological well-being* ( $r = ,71; p < ,001$ ). Hal ini menunjukkan tingkat *psychological well being* yang tinggi ketika jika mereka memiliki tingkat penerimaan diri dan regulasi emosi yang lebih tinggi, sehingga menunjukkan bahwa hipotesis dapat diterima.
- Dengan nilai sumbangan efektif sebesar 87.2% kepada *psychological well being* pada individu yang menjadi *caregiver* lansia ( $R^2 = 0,87; F(2,65) = 568,43; p < ,001$ ). Hasil ini menandakan bahwa penerimaan diri dan regulasi emosi secara bersamaan memiliki dampak yang signifikan kepada *psychological well-being*. Adapun berdasarkan nilai  $R^2$ , maka penerimaan diri dan regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 87,2%. Sehingga hipotesa dapat diterima.

# Pembahasan

- Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa penerimaan diri dan regulasi emosi berpengaruh secara simultan terhadap *psychological well being*. Hal ini sesuai dengan hipotesis penelitian
- Tingkatan *psychological well-being* yang tinggi dapat membantu individu untuk menumbuhkan kreativitas dan pemahaman atas apa yang individu tersebut lakukan (Suryatiningsih et al., 2024), sehingga variabel *psychological well-being* dapat membantu *caregiver* memahami pengasuhan yang dia lakukan dari berbagai perspektif dan akhirnya mengambil makna positif dari hal tersebut.
- Adanya perasaan berbakti terutama kepada lansia membuat *caregiver* terbiasa dan terbantu dalam menghadapi beban dan permasalahan perawatan. Hal ini tentunya juga akan didukung ketika *caregiver* mampu untuk melakukan regulasi emosi dari stress yang dirasakan, regulasi emosi terutama mencakup kemampuan untuk mempertahankan sikap positif saat menghadapi kesulitan, tetap tenang dalam situasi tertekan, dan mengurangi perasaan negatif yang dirasakan (Dewi et al., 2024)

# Temuan Penting Penelitian

Sumbangan efektif yang diberikan melalui sampel penelitian sebesar 87.2%. Hal ini menunjukkan adanya 12.8% dipengaruhi variabel yang mempengaruhi kondisi *psychological well being* seseorang. Faktor lain yang mempengaruhi *psychological well being* adalah *self efficacy* yang berguna dalam kemampuan dalam mengatasi permasalahan, stres dan pemecahan masalah selama menjadi *caregiver* (Jannah et al., 2020).

# Manfaat Penelitian

*Psychological well being* dapat membantu *caregiver* untuk melalui permasalahan seperti kejenuhan dalam merawat, kelelahan, menurunnya harga diri dan timbulnya rasa kurang empati kepada lansia (Amalia & Rahmatika, 2020) dapat memberi pandangan baru mengenai *psychological well being caregiver* dilihat dari penerimaan diri dan regulasi emosi untuk membantucaregiver lansia akan kemampuan dalam menerima dan mengelola kondisi yang terjadi pada dirinya.

# Referensi

Amalia, A., & Rahmatika, R. (2020). Peran dukungan sosial bagi kesejahteraan psikologis family caregiver orang dengan skizofrenia (Ods) rawat jalan. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 13(3), 228–238.

Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022*. 6(August), 390.

Hejazi, S. S., Hosseini, M., Ebadi, A., & Alavi Majd, H. (2022). Caregiver burden in Iranian caregivers of patients undergoing hemodialysis: a qualitative study. *Social Work in Health Care*, 61(2), 82–107.  
<https://doi.org/10.1080/00981389.2022.2060421>

Jannah, R., Haryanto, J., & Kartini, Y. (2020). Hubungan antara self efficacy dengan kesejahteraan psikologis caregiver dalam merawat lansia skizofrenia di rsj dr. radjiman wediodiningrat lawang malang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 6(1), 1–5. <https://doi.org/10.33023/jikep.v6i1.330>

Suryatiningsih, Mariyati, L. I., & Ansyah, E. H. (2024). Resiliensi, Religiusitas dan Psychological Well-Being Pada Santri. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2 SE-Articles), 903–916. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5226>

Dewi, E. R., Mariyati, L. I., & Nastiti, D. (2024). Peranan Spiritualitas Dan Regulasi Emosi Terhadap Forgiveness Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3 SE-Articles), 1508–1524.

Mulyana, S., Nugraha, A. E., & Wahyudin, W. (2023). Analisa Penerapan Konsep Kaizen 5S Terhadap Efektivitas Kerja Menggunakan Uji Regresi Linier Berganda. *Tekinfo: Jurnal Ilmiah Teknik Industri Dan Informasi*, 11(2), 139–146.

Pragholapati, A., Ardiana, F., & Nurlianawati, L. (2021). Gambaran Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Mutiara Ners*, 4(1), 14–23. <https://doi.org/10.51544/jmn.v4i1.1269>

