

# The Relationship between Self-Acceptance and Emotional Regulation on the Psychological Well-Being of Elderly Caregivers [Hubungan Penerimaan Diri dan Regulasi Emosi Terhadap Psychological Well Being Caregiver Lansia]

Yasmine Angelita Sulaiman Putri<sup>1)</sup>, Lely Ika Mariyati<sup>\*,2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: ikalely@umsida.ac.id

**Abstract.** *The process of caring for others, known as caregiving, often creates stressors that can impact the well-being of the caregiver. This study aims to determine the relationship between self-acceptance and emotion regulation on the psychological well-being of elderly caregivers. This study uses a quantitative correlational method with a population of 170 caregivers, which were collected using saturated sampling, making the entire population the sample of the study. Data was collected using the Self-Acceptance Scale, ERQ Scale, and Psychological Well-Being Scale. The results show a significant positive correlation between self-acceptance and emotion regulation with PWB. The F-test results indicate that self-acceptance and emotion regulation have a significant impact on psychological well-being with an effective contribution of 87.2%. The implication of this study is to provide understanding related to self-acceptance and emotion regulation to the study sample, aiming to improve their psychological well-being.*

**Keywords** - elderly caregivers, emotional regulation, psychological well being, self-acceptance

**Abstrak.** *Proses dari mengasuh orang lain atau yang disebut dengan caregiving seringkali menimbulkan stressor yang dapat berpengaruh kepada well-beingi dari caregiver tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antara penerimaan diri dan regulasi emosi terhadap psychological well being caregiver lansia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan jumlah populasi sebanyak 170 caregiver yang selanjutnya dikumpulkan dengan metode sampling jenuh sehingga seluruh anggota populasi menjadi sampel penelitian. Pengumpulan data menggunakan skala penerimaan diri, skala ERQ dan skala psychological well being. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara penerimaan diri dan regulasi emosi dengan PWB yang signifikan. Hasil uji F penerimaan diri dan regulasi emosi memberikan dampak yang signifikan terhadap psychological well being dengan sumbangan efektif sebesar 87,2 %. Implikasi dari penelitian ini adalah pemberian pemahaman terkait penerimaan diri dan juga regulasi emosi kepada sampel penelitian, dengan tujuan untuk meningkatkan psychological well-being yang dimiliki.*

**Kata Kunci** - penerimaan diri, regulasi emosi, psychological well being, caregiver lansia

## I. PENDAHULUAN

Keberadaan kelompok penduduk berusia lanjut usia atau dikenal sebagai lansia mengalami peningkatan setiap tahunnya. Diperkirakan jumlah penduduk berusia lanjut di dunia dengan rentang usia 60 tahun keatas akan meningkat dari 1 miliar di tahun 2020 menjadi 1,4 miliar [1]. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik pada tahun 2022, Indonesia telah memasuki struktur penduduk tua (*ageing population*) dengan artian presentase penduduk berusia lanjut atau lansia mencapai lebih dari 10 persen [2]. Pada Tahun 2020 Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidoarjo melaporkan adanya peningkatan lansia di Kabupaten Sidoarjo dimana pada tahun 2019 sebesar 7,89 meningkat menjadi 8,19 di tahun 2020. Adanya kenaikan signifikan sebesar 0.3 persen jumlah lansia di Sidoarjo dalam satu tahun dikarenakan adanya peningkatan harapan kehidupan lansia di setiap wilayah mencapai usia 72 tahun [3].

Peningkatan jumlah lansia ini juga diiringi dengan meningkatnya permasalahan terutama kesehatan pada lansia. Membahas lansia juga akan membahas penurunan kesehatan seperti penurunan fungsi tubuh, mental maupun kognitif [4]. Sejalan dengan itu, jumlah lansia memunculkan berbagai masalah baik ekonomi, sosial terutama kesehatan, diantaranya masalah kesehatan yang sering terjadi adalah gangguan fungsi kognitif dan keseimbangan gerak tubuh. Permasalahan kesehatan yang pali sering dihadapi adalah penurunan organ secara sistemik, seperti penurunan fungsi ginjal dan jantung, mata serta penurunan fungsi kognitif atau intelektual [5].

Fungsi kognitif meliputi aspek-aspek tertentu yang berperan pada kemampuan lansia dalam hal-hal seperti atensi, memori, bahasa, kemampuan visual, dan kemampuan eksekutif seperti fungsi perencanaan, pengorganisasian dan pelaksanaan [6]. Keluhan mudah lupa dalam tingkat ringan dapat dikarenakan adanya penurunan fungsi kognitif.

Sebanyak 39% orang berusia lanjut usia direntang usia 50-59 tahun mengalami gejala mudah lupa dan semakin meningkat hingga 85% pada lanjut usia yang berusia lebih dari 80 tahun [7]. Dampak dari keluhan mudah lupa ini dapat menurunkan kualitas hidup lansia terutama dalam beraktivitas sehari-hari, diantaranya lupa akan identitas diri dan anggota keluarganya, tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari seperti makan, minum, mandi yang akan berpengaruh pada produktifitas dan kemandirian lansia [8].

Proses penurunan fungsi kognitif ini mempengaruhi kegiatan sehari-hari lansia sehingga berakibat pada ketergantungan kepada orang lain [9]. Orang lain ataupun keluarga yang memberikan perawatan kesehatan lansia didalam keluarga biasanya dilakukan oleh orang dewasa yang lebih tua: ayah, ibu, anak atau saudara biasanya menjadi pengasuh atau *family caregiver*. *Family caregiver* ataupun *caregiver* merupakan anggota keluarga seperti anak ataupun individu yang memiliki hubungan saudara yang merawat 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 dihari tua dan juga anak memandang hal tersebut sebagai kewajiban yang harus dipenuhi [10]. Budaya dari masyarakat indonesia juga menjunjung tinggi nilai pengabdian dan menghormati orang yang lebih tua sehingga perawatan dari orang tua lansia kemungkinan besar dilakukan oleh anaknya [11]. Keberadaan prespektif negatif dan alasan budaya membuat pilihan perawatan lansia di lembaga kesejahteraan sosial atau panti weiyda belum menjadi pilihan bagi masyarakat sehingga beban perawatan dilakukan oleh keluarga dengan menjadi *caregiver* [12].

Adanya tanggung jawab sebagai *caregiver* juga menimbulkan kebingungan peran dalam 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 [13]. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara dalam survei awal yang dilakukan terhadap beberapa subjek sejumlah 10 orang dan didapatkan kesamaan bahwa memberikan perawatan kepada lansia dikarenakan rasa tanggung jawab sebagai anak, namun disisi lain aktivitas merawat lansia sangat menguras fisik, mental serta ekonomi subjek, terutama semua subjek juga memiliki beban pekerjaan sehari-harinya. 3 dari 10 subjek mengatakan bahwa menikmati kegiatan merawat lansia karena sebagai bentuk tanggung jawab sebagai anak. Sisanya yaitu 7 dari 10 subjek mengatakan bahwa melakukan kegiatan yang sama setiap harinya dan terkadang merasa hidup subjek hanya jalan ditempat.

Permasalahan subjek yang digambarkan di paragraph sebelumnya sejalan dengan penelitian [14] dimana *caregiver* juga dihadapkan perasaan terjebak terhadap rutinitas yang sama berulang-ulang setiap harinya berkontribusi pada kondisi kurangnya rekreasi, kurang perawatan diri dan isolasi sosial. Sejalan dengan penelitian [15] *caregiver* lansia mengalami keletihan dan kelelahan fisik karena membantu aktivitas lansia. Melalui permasalahan tersebut *caregiver* terhalang dalam pemenuhan fungsinya secara optimal dalam hal kesejahteraan psikologisnya. *Caregiver* lansia juga memiliki kecenderungan stress yang tinggi ketika lansia tersebut memiliki beberapa permasalahan fisik dan psikis, yang dapat membuat individu memiliki gejala depresif [16]. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ruisoto et al., (2020) 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* atau kesejahteraan psikologis adalah kondisi seseorang yang memiliki kemampuan menghadapi stress di kehidupan sehari-hari dengan menjadi produktif, dan berkontribusi untuk komunitasnya sendiri [18]. Ryff ( dalam Fadhillah, 2017) mengatakan pondasi untuk menghadirkan *psychological well-being* adalah individu yang secara psikologis dapat berfungsi secara positif (*positive psychological functioning*) yang diperoleh ketika kebahagiaan, kepuasan, dan penerimaan diri terpenuhi dan tidak terdapatnya gejala-gejala depresi Didukung pada penelitian [20] dikatakan bahwa individu dikatakan memiliki emosi positif ketika dapat menjalani kegiatan sehari-hari dengan perasaan bahagia, gembira, dan merasa puas atas kehidupan yang terjadi pada hidupnya.

Penerimaan diri (*self-acceptance*) adalah sikap yang muncul ketika seseorang mampu mempertimbangkan sifat-sifat yang ada pada dirinya, percaya bahwa mereka mampu dan bersedia melewati prosesi kehidupan dengan sifat-sifat yang dimiliki tanpa menyesal karena adanya perbedaan dengan orang lain [21]. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [22] menyatakan bahwa setiap orang yang mampu menerima dirinya secara positif, akan mempercayai bahwa mereka mampu mengatasi masalah dan melewati ujian dan cobaan dalam hidup mereka. Dimana aspek dari penerimaan diri menurut Powell dalam [23] adalah penerimaan fisik, intelektual, keterbatasan diri, emosi, dan kepribadian.

Selain dipengaruhi oleh penerimaan diri, *psychological well being* seseorang juga dipengaruhi oleh regulasi emosi. Penelitian yang dilakukan oleh [24] menemukan hasil bahwa individu dengan *psychological well being* tinggi didapatkan regulasi emosi. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian dari [25] bahwa regulasi emosi berkaitan dengan kondisi *psychological well being* pada seseorang. Regulasi emosi didefinisikan sebagai sebuah proses ekstrinsik dan intrinsic yang berkaitan dengan evaluasi, *monitoring*, dan modifikasi reaksi emosi yang dirasakan untuk mencapai sebuah tujuan [26]. Metode yang efektif untuk mengontrol emosi, memungkinkan individu untuk mengatasi masalah, menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif dan menenangkan diri kembali setelah mengalami emosi yang

berlebihan. Metode ini berguna dalam mempertahankan, memperkuat atau mengurangi berbagai aspek yang muncul dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku [27]. Gross juga mengemukakan dua aspek dalam regulasi emosi yaitu *expressive suppression* dan *cognitive reappraisal*. Aspek *expressive suppression* merupakan cara mengendalikan emosi dengan menghambat atau memodifikasi perilaku ekspresif emosi yang muncul, sedangkan aspek *cognitive reappraisal* menghadapi emosi dengan bernegosiasi dengan memandang situasi emosional secara optimisme, berhati-hati dalam mengartikan situasi emosional yang terjadi. Secara emosi, *cognitive reappraisal* dapat lebih mengekspresikan emosi secara positif, melalui dua aspek ini kemampuan individu dapat dilihat dari keberhasilan menjalani kehidupan mereka dalam pengendalian emosi [28].

Melihat dari kajian teori dan fenomena yang ditemukan dilapangan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya keterkaitan penerimaan diri dan regulasi emosi terhadap *psychological well being* pada *caregiver* yang melakukan perawatan pada lansia. Adapun penelitian ini dilakukan untuk mengisi kekosongan penelitian sebelumnya yang hanya mengkaji hubungan penerimaan diri dengan *psychological well being* dan mengkaji hubungan regulasi emosi dengan *psychological well being* secara terpisah. Seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh [29] yang membahas adanya hubungan positif penerimaan diri terhadap *psychological well being*, serta pada penelitian lain yang membahas mengenai regulasi emosi dan *psychological well being* dengan regulasi emosi memberikan sumbangan efektif terhadap variabel kesejahteraan psikologis / *psychological well being* [24].

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas (*independent*) yaitu penerimaan diri (X1) dan regulasi emosi (X2), sedangkan variabel terikatnya (*dependent*) yaitu *psychological well being* (Y). Populasi pada penelitian ini adalah *caregiver* lansia dengan penurunan daya ingat atau seseorang yang melakukan perawatan lansia secara mandiri tanpa bantuan pengasuhan profesional sebanyak 170 subjek yang bertempat tinggal di Desa Tarik Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo yang berada di usia dewasa direntang usia 20-55 tahun. Karakteristik subjek penelitian merupakan laki-laki dan perempuan berperan sebagai *caregiver* dan memberikan waktunya untuk merawat lansia dengan penurunan daya ingat yang memasuki fase dewasa akhir yang berada diusia 65 tahun keatas dengan penurunan daya ingat. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara sampling jenuh dikarenakan jumlah populasi yang tidak terlalu besar, sehingga seluruh anggota populasi menjadi bagian dari sampel penelitian

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah skala penerimaan diri, regulasi emosi, dan *psychological well-being* yang berbentuk skala likert. Item yang digunakan pada ketiga skala dikelompokkan dalam bentuk favorable item dan unfavorable item dengan empat pilihan alternatif jawaban, yaitu : SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Skala penerimaan diri menggunakan skala yang disusun oleh peneliti sendiri yang disesuaikan berdasarkan teori Berger terdiri dari sepuluh aspek yaitu memiliki keyakinan pada kemampuan dalam menghadapi kehidupan, menganggap dirinya berharga dan setara dengan orang lain, tidak menganggap dirinya aneh, tidak mengharapkan ditolak atau dikucilkan oleh orang lain, tidak takut atau malu jika dicela oleh orang lain, bersedia bertanggung jawab atas apa yang dilakukan, mengikuti standar hidupnya, mampu menerima kritik, saran dan pujian, tidak menyalahkan diri atas keterbatasannya dan tidak menolak emosi atau perasaan bersalah atas keterbatasan dan kelebihan dirinya [30]. Memiliki total 28 item valid dan nilai reliabilitas sebesar 0.935.

Skala kemampuan regulasi emosi menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang diungkapkan pertama kali oleh James J. Gross dan Oliver P. John yang berisi 10 item yang terbagi dalam aspek *cognitive reappraisal* dan aspek *expressive suppression*. ERQ yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh [31] yang telah dimodifikasi oleh peneliti dan menunjukkan seluruh item-item pada alat ukur tersebut valid kemudian di uji reliabilitasnya sebesar 0,780 [32]. Sedangkan untuk skala *psychological well being* menggunakan *psychological well being scale* diadaptasi dari aspek yang dikembangkan oleh Ryff dalam [33] yang terdiri dari penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, mengendalikan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi dengan validitas 22 item valid dan realibilitas sebesar 0,942 dengan validitas sebesar 0,037 [33]. Teknik analisis pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda digunakan untuk menguji hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat [34]. Data yang terkumpul dilakukan pengolahan data dengan bantuan JASP 0.16.4 for windows

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sampel data yang dikumpulkan menyertakan beberapa data tambahan seperti data jenis kelamin dan data pendidikan dari sampel. Adapun setelah data terkumpul, selanjutnya dilakukan analisis uji asumsi yang terdiri atas uji

normalitas, linearitas dan multikolinearitas, serta uji hipotetik, yang terdiri atas uji korelasi dan uji regresi linear berganda. Berikut data demografi serta analisis data yang telah dilakukan.

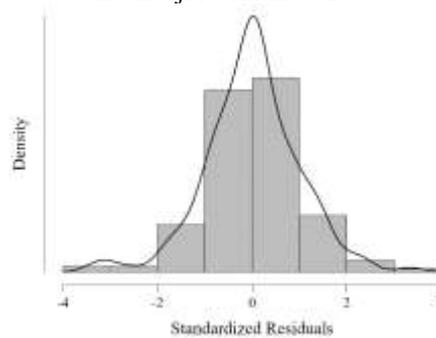
**Tabel 3.1**

Distribusi frekuensi karakteristik demografi responden berdasarkan jenis kelamin dan Pendidikan

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin:		
Laki-Laki	65	38%
Perempuan	105	62%
Total	170	100%
Pendidikan :		
SD	2	1%
SMP	18	11%
SMA	116	68%
S1	32	19%
Lainnya	2	1%
Total	170	100%

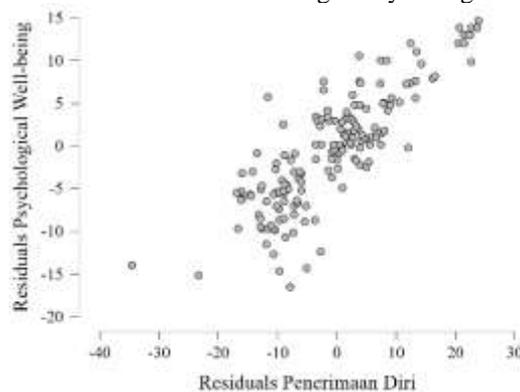
Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa jumlah keseluruhan responden terbanyak berjenis kelamin perempuan sejumlah 105 (62%) dengan tingkat pendidikan sebagian besar pada kategori SMA sebesar 116 (68%). Sebelum pengujian kebenaran hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi sebagai syarat sebelum melakukan uji hipotesis.

**Grafik 3.1**  
Hasil Uji Normalitas Data

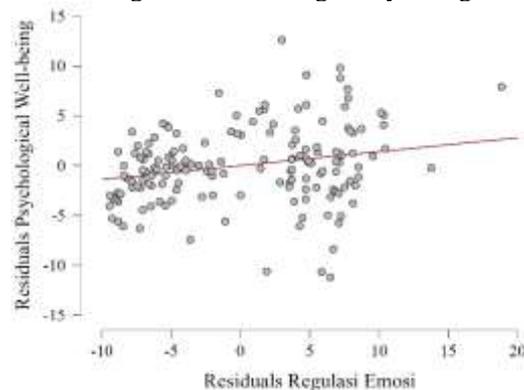


Berdasarkan hasil uji normalitas residual yang telah dilakukan, terlihat bentuk garis curva yang terbentuk membentuk puncak ditengah dan membentuk menyerupai lonceng yang tidak sempurna. Berdasarkan hal tersebut, maka berdasarkan data tersebut dapat dikatakan bahwa residual data telah didistribusikan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

**Grafik 3.2**  
Grafik Linearitas Penerimaan Diri dengan Psychological Well-being



**Grafik 3.3**  
Grafik Linearitas Regulasi Emosi dengan Psychological Well-being



Berdasarkan hasil analisis uji linearitas yang telah dilakukan, maka terlihat baik pada grafik penerimaan diri dan regulasi emosi masing-masing *scatter plot* yang tersebar berkumpul mendekati garis linear yang miring keatas. Berdasarkan hal tersebut asumsi linearitas telah terpenuhi karena penerimaan diri dan regulasi emosi memiliki hubungan linear.

**Tabel 3.2**  
Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF
Penerimaan Diri	0.501	1.996
Regulasi Emosi	0.501	1.996

Selanjutnya dilakukan uji multikolinearitas dikarenakan adanya kesamaan aspek antara variabel. Tujuan dari uji ini adalah untuk menentuka 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 [35]. Berdasarkan tabel diatas menunjukkan tidak terjadi multikolinearitas antar variabel ( $VIF=1.99$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa uji asumsi multikolinearitas telah terpenuhi. Berdasarkan uji asumsi yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa seluruh uji asumsi telah terpenuhi sehingga uji hipotesis parametrik regresi linear berganda dapat dilakukan.

**Tabel 3.3**  
Uji Korelasi Pearson

Variabel		Nilai Pearson r	p
Penerimaan Diri	Psychological Well-being	0.930	< .001
Regulasi Emosi	Psychological Well-being	0.718	< .001

Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson* yang telah dilakukan maka 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 bahwa pada sampel penelitian memiliki 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.

**Tabel 3.4**  
Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H <sub>1</sub>	Regression	15259.144	2	7629.572	568.439	< .001
	Residual	2241.468	167	13.422		
	Total	17500.612	169			

Berdasarkan tabel tersebut terlihat bahwa penerimaan diri dan regulasi emosi dapat memberikan dampak yang signifikan kepada tingkatan *psychological well being*, hal ini ditunjukkan pada tingkatan  $p < 0.001$  yang berarti kurang dari syarat uji F yaitu 0.05

**Tabel 3.5**  
Hasil Sumbangan Efektif

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
H <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	10.176
H <sub>1</sub>	0.934	0.872	0.870	3.664

Hasil uji regresi linear berganda pada tabel menunjukkan bahwa penerimaan diri dan regulasi emosi memberikan 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.

#### IV. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat peneliti simpulkan bahwa penerimaan diri dan regulasi emosi berpengaruh secara simultan terhadap *psychological well being*. Hal ini sesuai dengan hipotesis penerimaan diri dan regulasi emosi dalam penelitian ini mempengaruhi secara signifikan terhadap *psychological well being* pada *caregiver* lansia ( $f=568.439$ ,  $p\text{-value} < 0,001$ ). Berdasarkan uji korelasi terhadap penerimaan diri dan *psychological well being* terdapat hubungan positif yang signifikan ( $r= 0,93$ ;  $p < ,001$ ). Hal ini juga ditemukan pada variabel regulasi emosi yang juga memiliki korelasi positif terhadap variabel *psychological well being* ( $r=0,71$ ;  $p < ,001$ ). Sehingga hipotesis terdapat hubungan antara penerimaan diri dan regulasi emosi terbukti benar sehingga hipotesis penelitian dapat diterima.

Hasil ini sejalan dengan temuan pada studi penelitian terdahulu dengan topik yang relevan. Penelitian yang dilakukan oleh [36] menunjukkan bahwa kemampuan seseorang dalam menerima apa yang menjadi kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya menunjukkan tingginya *psychological well being*. Berkaitan dengan penelitian terdahulu dengan hasil semakin tinggi penerimaan diri semakin tinggi pula *psychological well-being* [37]. [38] dalam penelitiannya mengenai regulasi emosi dengan *psychological well being* berada pada kategori tinggi dimana religiusitas dan regulasi emosi yang berperan dalam tingkat *psychological well being seseorang*. Melalui hasil penelitian dan penelitian terdahulu dibuktikan bahwa penerimaan diri dan regulasi emosi dapat menjadi prediktor kondisi *psychological well being* seorang *caregiver*.

Kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri terhadap keadaan yang ada dan dapat menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, sehingga mereka dapat memberikan kontrol pada lingkungan mereka dan memiliki sebuah tujuan hidup yang jelas merupakan gambaran dari *psychological well being* [39]. Beberapa penelitian menggambarkan kesehatan mental yang baik dengan fungsi yang optimal, dengan indikasi kehadiran emosi positif, seperti kebahagiaan, kegembiraan, dan kepuasan, serta ketiadaan emosi negatif, seperti kesedihan, kecemasan, dan depresi merupakan indikator individu memiliki *psychological well being* yang tinggi [40].

*Psychological well-being* yang tinggi pada individu dapat menumbuhkan hubungan positif terhadap diri mereka dan usaha untuk menjalin hubungan positif dengan orang lain (Febriani & Harahap, 2024) sehingga hal tersebut dapat berpengaruh pada *caregiver* karena *caregiver* akan memberikan perhatian yang lebih baik kepada lansia ketika dia memiliki *psychological well-being* yang baik. Adanya tingkatan *psychological well-being* yang tinggi dapat membantu individu untuk menumbuhkan kreativitas dan pemahaman atas apa yang individu tersebut lakukan [42], 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 [43]. 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 [44]

Sumbangan efektif yang diberikan penerimaan diri dan regulasi emosi terhadap *psychological well being* melalui sampel penelitian sebesar 87.2%. Hal ini menunjukkan bahwa sebanyak 12.8% dipengaruhi variabel selain penerimaan diri dan regulasi emosi, terdapat faktor lain 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* [45]. *Psychological well being* dapat membantu *caregiver* untuk melalui permasalahan seperti kejenuhan dalam merawat, kelelahan, menurunnya harga diri dan timbulnya rasa kurang empati kepada lansia [46].

Beberapa studi terdahulu juga mengatakan adanya *psychological well being* dapat membantu menghilangkan perasaan tidak percaya diri akan hidup yang dijalani, kesulitan untuk untuk berbicara terbuka dengan orang lain dan tidak terlibat dalam kegiatan yang dapat mengembangkan dirinya terutama dalam hal perawatan lansia [47]. Berdasarkan hal tersebut tingkatan *psychological well being* yang rendah akan memberikan dampak kepada *caregiver* terutama dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi pandangan baru mengenai *psychological well being caregiver* yang ditinjau dari penerimaan diri dan regulasi emosi untuk membantu individu terutama *caregiver* lansia akan kemampuan dalam menerima dan mengelola kondisi yang terjadi pada dirinya.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang dapat mempengaruhi hasil dari penelitian ini. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah besaran lingkup pengambilan data karena hanya dilakukan di wilayah tertentu.

## V. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerimaan diri dan regulasi emosi terhadap *psychological well being* pada *caregiver* lansia di Desa Tarik Kecamatan Tarik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan. Hasil ini menandakan bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Implikasi praktis yang dapat dilakukan berdasarkan hasil penelitian ini adalah pemberian pemahaman terkait penerimaan diri dan regulasi emosi kepada para *caregiver* yang bisa dilakukukan dengan mengadakan pelatihan atau psikoedukasi. Adapun secara teoritis, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengangkat topik *caregiver* atau *psychological well-being* pada penelitian selanjutnya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan syukur alhamdulillah peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Mahan Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penelitian mengenai “Hubungan Penerimaan Diri dengan Regulasi Emosi Terhadap Psychological Well Being pada Caregiver Lansia di Desa Tarik dapat terselesaikan dengan baik, tanpa terlupakan peneliti menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada subjek penelitian yang terlibat dan bersedia mengikuti proses penelitian hingga akhir, serta terima kasih kepada Pemerintahan Desa Tarik yang telah mengizinkan dalam proses pengambilan data. Peneliti juga tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan baik secara langsung dan tidak langsung kepada peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

## REFERENSI

- [1] WHO, “Global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis,” *Indian J. Phys. Med. Rehabil.*, vol. 24, no. 1, pp. 2–2, 2022, doi: 10.5005/ijopmr-24-1-2.
- [2] Badan Pusat Statistik, “Stastik Penduduk Lanjut Usia 2022,” vol. 6, no. August, p. 390, 2022, [Online]. Available: <https://www.bps.go.id/publication/2022/12/27/3752f1d1d9b41aa69be4c65c/statistik-penduduk-lanjut-usia-2022.html>
- [3] BPS, “Persentase Penduduk Lansia.” 2020. [Online]. Available: <https://jatim.bps.go.id/indicator/12/379/1/persentase-penduduk-lansia.html>
- [4] R. Saniatuzzulfa and R. H. Setyaningrum, “Pengaruh Pendampingan Deteksi Dini Gangguan Psikologis Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Pada Caregiver Lansia Di Kelurahan Gonilan, Sukoharjo,” *Insight J. Pemikir. dan Penelit. Psikol.*, vol. 15, no. 1, pp. 13–26, 2019.
- [5] R. Ramli and Masyita Nurul Fadhillah, “Faktor yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif Pada Lansia,” *Wind. Nurs. J.*, vol. 1, no. 1 SE-Articles, pp. 23–32, Jul. 2022, doi:

- 10.33096/won.v1i1.246.
- [6] A. P. Pramadita, A. P. Wati, and H. Muhartomo, "Hubungan Fungsi Kognitif dengan Gangguan Keseimbangan Postural pada Lansia," *J. Kedokt. Diponegoro (Diponegoro Med. Journal)*; Vol 8, No 2 *J. Kedokt. DIPONEGORODO - 10.14710/dmj.v8i2.23782*, vol. 8, 2019, [Online]. Available: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/23782>
- [7] D. Putri, "HUBUNGAN FUNGSI KOGNITIF DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA," *J. Inov. Penelit.*, vol. 2, no. 4 SE-Articles, Aug. 2021, doi: 10.47492/jip.v1i4.835.
- [8] A. Praghlapati, F. Ardiana, and L. Nurlianawati, "Gambaran Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia (Lansia)," *J. Mutiara Ners*, vol. 4, no. 1, pp. 14–23, 2021, doi: <https://doi.org/10.51544/jmn.v4i1.1269>.
- [9] D. Y. Q. A'yun and I. Darmawanti, "Pengalaman Caregiver Informal Dalam Merawat Lansia Pada Masa Pandemi," *Character J. Penelit. Psikologi.*, vol. 9, no. 2, pp. 27–39, 2022.
- [10] S. R. Lee and L. S. Kim, "Coresidence of Older Parents and Adult Children Increases Older Adults' Self-Reported Psychological Well-Being," *Int. J. Alzheimer's Dis.*, vol. 2022, no. 1, p. 5406196, Jan. 2022, doi: <https://doi.org/10.1155/2022/5406196>.
- [11] S. Kamila and T. K. Dewi, "Beban Pengasuhan Bagi Keluarga Yang Merawat Lansia Dengan Sindrom Geriatri Caregiver Burden for Families That Care for Elderly With Geriatric Syndrome," *SIKONTAN J. J. Ilmu Psikol. dan Kesehat.*, vol. 2, no. 1, pp. 47–59, 2023.
- [12] R. Habil and B. Berlianti, "Kehidupan Ekonomi, Sosial, dan Kesehatan Lansia dalam Pengasuhan Keluarga di Lingkungan IV Galang Kota," *SOSMANIORA J. Ilmu Sos. dan Hum.*, vol. 2, no. 1, pp. 108–121, 2023.
- [13] S. S. Hejazi, M. Hosseini, A. Ebadi, and H. Alavi Majd, "Caregiver burden in Iranian caregivers of patients undergoing hemodialysis: a qualitative study," *Soc. Work Health Care*, vol. 61, no. 2, pp. 82–107, Feb. 2022, doi: 10.1080/00981389.2022.2060421.
- [14] F. Yuniati, "Pengalaman Caregiver dalam Merawat Lanjut Usia dengan Penurunan Daya Ingat," *J. Bahana Kesehat. Masy. (Bahana J. Public Heal.*, vol. 1, no. 1, pp. 27–42, 2017.
- [15] R. H. Widiastuti, "Beban Dan Koping Caregiver Lansia Demensia Di Panti Wredha," *J. Ilmu Keperawatan Komunitas*, vol. 2, no. 1, p. 8, 2019, doi: 10.32584/jikk.v2i1.300.
- [16] K. Kist Bakof *et al.*, "Stress and its contribution to the development of depression symptoms are reduced in caregivers of elderly with higher educational level," *Stress*, vol. 24, no. 6, pp. 676–685, Nov. 2021, doi: 10.1080/10253890.2021.1876659.
- [17] P. Ruisoto, M. Ramírez, B. Paladines-Costa, S. Vaca, and V. J. Clemente-Suárez, "Predicting Caregiver Burden in Informal Caregivers for the Elderly in Ecuador," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 17, no. 19, 2020. doi: 10.3390/ijerph17197338.
- [18] A. R. Lestari and S. R. Nurhayati, "Hubungan kualitas hidup dan psychological well-being pada anggota keluarga yang menjadi caregiver pasien kanker di kota bandung," *Acta Psychol.*, vol. 2, no. 1, pp. 72–79, 2020.
- [19] E. P. A. Fadhillah, "Hubungan antara psychological well-being dan happiness pada remaja di pondok pesantren," *J. Psikol.*, vol. 9, no. 1, 2017.
- [20] Putro & Mariyati, "Psychological Well-Being in the Elderly Participating in Elderly Gymnastics in the Mojokerto Region," pp. 1–9, 2023.
- [21] E. Hurlock B, "Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan," in *Jakarta: Erlangga*, 2017.
- [22] W. Saputro, "Pengaruh Penerimaan Diri dan Regulasi Emosi terhadap Coping Stress pada

- Buruh Pabrik Korban Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) PT. Hwaseung Indonesia (HWI) Jepara,” *J. walisongo*, no. 8.5.2017, pp. 2003–2005, 2022, [Online]. Available: <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/17834>
- [23] K. Hairunnisa, “Pengaruh dukungan sosial terhadap penerimaan diri pasca perceraian orang tua pada dewasa awal di Kota Depok.” Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2023.
- [24] R. Wilantika, U. Aisyah Pringsewu, J. A. Yani No, A. Tambak Rejo, K. Pringsewu, and K. Pringsewu, “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu,” *J. Educ.*, vol. 06, no. 01, pp. 10662–10673, 2023.
- [25] R. Arjanggi and M. A. Fauziah, “Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Regulasi Emosi pada Ibu yang Mendampingi Anak Sekolah dari Rumah,” *J. Psikol. Integr.*, vol. 9, no. 1, 2021.
- [26] M. Behrouian, T. Ramezani, M. Dehghan, A. Sabahi, and B. Ebrahimnejad Zarandi, “The Effect of Emotion Regulation Training on Stress, Anxiety, and Depression in Family Caregivers of Patients with Schizophrenia: A Randomized Controlled Trial,” *Community Ment. Health J.*, vol. 56, no. 6, pp. 1095–1102, 2020, doi: 10.1007/s10597-020-00574-y.
- [27] F. Friniar and S. S. Gismin, “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Penerimaan Diri Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Bodyshaming,” *J. Psikol. Karakter*, vol. 3, no. 1, pp. 21–27, 2023.
- [28] D. . Pratiwi, “Pengaruh Keterlibatan Ayah Dan Regulasi Emosi Terhadap Psychological Well Being Pada Remaja Akhir,” UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA, 2018.
- [29] R. Maharani, “Pengaruh penerimaan diri terhadap psychological well being pada narapidana remaja tahanan POLRES Banyumas yang mengalami kecanduan Napza di Lembaga Pemasarakatan Purwokerto.” UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO, 2015.
- [30] E. L. Brtarigan, “Hubungan self-acceptance (penerimaan diri) dengan quarterlife crisis pada dewasa awal di lingkungan II Kelurahan Simpang Selayang Medan,” pp. 1–122, 2023.
- [31] H. A. Radde, Nurrahmah, Nurhikmah, and A. Nur Aulia Saudi, “Uji validitas konstruk dari emotion regulation questionnaire versi Bahasa Indonesia dengan menggunakan confirmatory factor analysis,” *J. Psikol. Karakter*, vol. 1, no. 2, pp. 152–160, 2021, [Online]. Available: <https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- [32] A. Gunawan and D. R. Bintari, “Kesejahteraan Psikologis, Stres, dan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Baru selama Pandemi COVID-19,” *J. Penelit. dan Pengukuran Psikol.*, vol. 10, no. 1, pp. 51–64, 2021, [Online]. Available: <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jppp/article/view/19432>
- [33] F. Nurarini, “Pengaruh rasa syukur dan kepribadian terhadap psychological well-being orang tua dengan anak berkebutuhan khusus,” *Repos. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, p. 124, 2016, [Online]. Available: <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/42029>
- [34] I. M. Yuliara, “Modul Regresi Linier Berganda,” *Univ. Udayana*, p. 18, 2016.
- [35] S. Mulyana, A. E. Nugraha, and W. Wahyudin, “Analisa Penerapan Konsep Kaizen 5S Terhadap Efektivitas Kerja Menggunakan Uji Regresi Linier Berganda,” *Tekinfor J. Ilm. Tek. Ind. dan Inf.*, vol. 11, no. 2, pp. 139–146, 2023, doi: 10.31001/tekinfor.v11i2.1321.
- [36] F. N. Anhar, R. Rifani, and H. Anwar, “Kesejahteraan Psikologis Wanita Lajang Pada Dewasa Madya,” *PESHUM J. Pendidikan, Sos. dan Hum.*, vol. 2, no. 2, pp. 214–222, 2023.

- [37] A. P. Paramitha, "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Psychological Well-Being Pada Narapidana Wanita Di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Semarang." Unika Soegijapranata Semarang, 2020. [Online]. Available: <http://repository.unika.ac.id/id/eprint/25029>
- [38] Mulia and Sundari, "Pengaruh Religiusitas dan Regulasi Emosi Terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru," *Psikol. Kreat. Inov.*, vol. 4, no. 1, pp. 47–57, 2024, doi: 10.37817/psikologikreatifinovatif.v4i1.3272.
- [39] D. A. Septiana and J. Suroso, "Hubungan Konflik Peran Ganda dan Stres Kerja dengan Psychological Well Being Perawat di RSUD Dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga," *As-Syar'i J. Bimbing. Konseling Kel.*, vol. 6, no. 1, pp. 1051–1062, 2024.
- [40] D. Mahendika and S. G. Sijabat, "Pengaruh dukungan sosial, strategi coping, resiliensi, dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA di Kota Sukabumi," *J. Psikol. dan Konseling West Sci.*, vol. 1, no. 02, pp. 76–89, 2023.
- [41] R. Febriani and A. C. Putri Harahap, "Pengaruh Gratitude dan Penerimaan Diri terhadap Psychological Well Being pada Remaja Yatim Piatu di Panti Asuhan," *G-Couns J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 8, no. 2 SE-Articles, pp. 1002–1011, Feb. 2024, doi: 10.31316/gcouns.v8i2.5872.
- [42] Suryatiningsih, L. I. Mariyati, and E. H. Ansyah, "Resiliensi, Religiusitas dan Psychological Well-Being Pada Santri," *G-Couns J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 8, no. 2 SE-Articles, pp. 903–916, Jan. 2024, doi: 10.31316/gcouns.v8i2.5226.
- [43] L. O. Setiyoko and Nurchayati, "Gratitude pada Caregiver Keluarga yang Merawat Lansia," *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 3, pp. 151–164, 2021.
- [44] E. R. Dewi, L. I. Mariyati, and D. Nastiti, "Peranan Spiritualitas Dan Regulasi Emosi Terhadap Forgiveness Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)," *G-Couns J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 8, no. 3 SE-Articles, pp. 1508–1524, May 2024, doi: 10.31316/gcouns.v8i3.6063.
- [45] R. Jannah, J. Haryanto, and Y. Kartini, "Hubungan antara self efficacy dengan kesejahteraan psikologis caregiver dalam merawat lansia skizofrenia di rsj dr. radjiman wediodiningrat lawang malang: The Relationship of Self Efficacy with the Caregiver's Psychological Well Being Who Taking Care for ," *J. Ilm. Keperawatan (Scientific J. Nursing)*, vol. 6, no. 1, pp. 1–5, 2020.
- [46] A. Amalia and R. Rahmatika, "Peran dukungan sosial bagi kesejahteraan psikologis family caregiver orang dengan skizofrenia (Ods) rawat jalan," *J. Ilmu Kel. Konsum.*, vol. 13, no. 3, pp. 228–238, 2020.
- [47] E. Gusdiansyah, "Hubungan Self Efficacy Dengan Kesejahteraan Psikologis Caregiver Dalam Merawat Pasien Skizofrenia Di Puskesmas Kota Padang," *J. Ilmu Keperawatan Jiwa*, vol. 6, no. 3, 2023.

**Conflict of Interest Statement:**

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.