

GAMBARAN *SELF-COMPASSION* DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA LANJUT USIA DI PANTI WREDHA PUCANG GADING SEMARANG

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh

MEITA KHOIRUR ROSITA

NIM 22020119130083

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, MEI 2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

GAMBARAN *SELF-COMPASSION* DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA LANJUT USIA DI PANTI WREDHA PUCANG GADING SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun

Oleh Nama : Meita Khoirur Rosita

NIM : 22020119130083

Telah disetujui sebagai laporan penelitian dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview

Pembimbing,

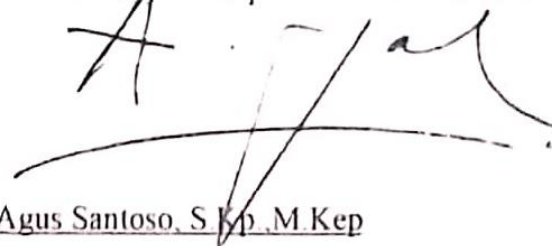


Ns. Elis Hartati, S.Kep., M.Kep

NIP. 197502122010122001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kep., M.Kep

NIP. 19708211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

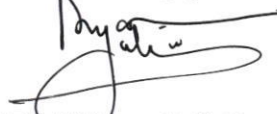
GAMBARAN *SELF-COMPASSION* DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA LANJUT USIA DI PANTI WREDHA PUCANG GADING SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh: Nama : Meita Khoirur Rosita

NIM : 22020119130083

Telah diuji pada 30 Mei 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana

Ketua Benguji




Ns. Diyan Yuli Wijayanti, S.Kep., M.Kep
NIP 197607162002122002

Anggota Penguji,



Dr. Luky Dwiantoro, S.Kp., M.Kep
NIP 196701201988031006

Pembimbing,



Ns. Elis Hartati, S.Kep., M.Kep
NIP. 197502122010122001

Mengetahui,

Plt. Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP



Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat
NIP. 19778302001122001



SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Meita Khoirur Rosita
NIM : 22020119130083
Fakultas/ Departemen : Kedokteran/ Ilmu Keperawatan
Jenis : Skripsi
Judul : Gambaran *Self-Compassion* dan *Psychological Well-Being* Lansia di Panti Wredha Pucang Gading Semarang

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 9 Mei 2023
Yang Menyatakan

Meita Khoirur Rosita
NIM.22020119130083

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Meita Khoirur Rosita
Tempat/Tanggal Lahir : Magelang, 1 Mei 2001
Alamat : Keron, Krogowanan, Sawangan, Magelang
No Telp : 085727473436
Email : meitarosita75@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Gambaran *Self-Compassion* dan *Psychological Well-Being* Lansia di Panti Wredha Pucang Gading Semarang” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* dan bukan karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarism, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 9 Mei 2023
Yang Menyatakan

Meita Khoirur Rosita
NIM.22020119130083

UCAPAN TERIMAKASIH

Penyusunan proposal ini berjalan dengan lancar karena bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Ns. Elis Hartati, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, saran, motivasi, waktu dan bimbingan dengan rasa sabar selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Kedua orang tua yang saya sayangi Bapak Panut Adiyanto, Ibu Siti Aminah, Adik Mirza Manggala Pramuditya dan keluarga saya yang selalu memberikan mendoakan dan memberikan dukungan dalam bentuk apapun.
3. Bapak Dr. Untung Sujianto, S.Kp., M.Kes selaku Ketua Departemen Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
4. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
5. Ibu Ns. Diyan Yuli Wijayanti, S.Kep., M.Kep selaku dosen penguji I.
6. Bapak Dr. Luky Dwiantoro, S.Kp., M.Kep selaku dosen penguji II.
7. Seluruh civitas akademik Departemen Keperawatan yang memberikan bantuan administrasi
8. Seluruh pengurus dan warga Panti Wredha Pucang Gading yang telah memberikan izin dan mendukung pelaksanaan penelitian.
9. Teman-teman saya Lisa, Nurul, Irma, Agnes, Anita, Eka, Nafisah, Alifia dan Putri, serta teman-teman mahasiswa keperawatan angkatan 2019 Universitas Diponegoro yang selalu memberi motivasi.
10. Serta pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga untuk kedepannya penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh masyarakat, mahasiswa kesehatan, dan peneliti selanjutnya.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	15
1.1 Latar Belakang	15
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	21
1.3 Tujuan Penelitian	22
1.4 Manfaat Penelitian (teoritis dan paktis)	22
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	24
2.1 Tinjauan Teori.....	24
2.1.1. Konsep Lansia	24
2.1.2. Konsep <i>Self-Compassion</i>	30
2.1.3. Konsep <i>Psychological Well-Being</i>	38
2.2 Kerangka Teori	46
2.3 Kerangka Konsep Penelitian.....	47
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	48
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	48
3.2 Populasi dan Sampel	49
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian.....	51
3.4 Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran.....	52
3.5 Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data.....	55
3.6 Teknik Pengolahan dan Analisis Data	60
3.7 Etika Penelitian	63
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	66
4.1 Karakteristik Lansia	66
4.2 <i>Self-Compassion</i> pada Lansia	67

4.3 <i>Psychological Well-Being</i> pada Lansia.....	68
4.4 <i>Self-Compassion</i> dan <i>Psychological Well-Being</i> Berdasarkan Karakteristik	69
BAB V PEMBAHASAN	74
5.1 Gambaran <i>Self-Compassion</i> pada Lansia di Panti Wredha Pucang Gading Semarang.....	74
5.2 Gambaran <i>Psychological Well-Being</i> pada lansia di Panti Wredha Pucang Gading Semarang.....	76
5.3 Gambaran <i>Self-Compassion</i> dan <i>Psychological Well-Being</i> Berdasarkan Karakteristik Lansia	80
5.4 Batasan Penelitian.....	85
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	86
6.1 Kesimpulan	86
6.2 Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN.....	xcv

DAFTAR TABEL

No Tabel	Judul Tabel	Halaman
1.	Variabel Penelitian, Definisi Operasional dan Skala Pengukuran	53
2.	Kisi-kisi kuesioner <i>Self-Compassion</i>	56
3.	Kisi-kisi kuesioner <i>Psychological Well-Being</i>	57
4.	Kode yang Digunakan dalam Penelitian	61
5.	Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov	63
6.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia	66
7.	Distribusi Frekuensi <i>Self-Compassion</i> Lansia	67
8.	Distribusi Frekuensi <i>Self-Compassion</i> Lansia Berdasarkan Dimensi	67
9.	Distribusi Frekuensi <i>Psychological Well-Being</i> Lansia	68
10.	Distribusi Frekuensi <i>Psychological Well-Being</i> Berdasarkan Dimensi	68
11.	Distribusi Frekuensi <i>Self-Compassion</i> Lansia Berdasarkan Usia	69
12.	Distribusi Frekuensi <i>Psychological Well-Being</i> Berdasarkan Usia	69
13.	Distribusi Frekuensi <i>Self-Compassion</i> Lansia Jenis Kelamin	70
14.	Distribusi Frekuensi <i>Psychological Well-Being</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	70
15.	Distribusi Frekuensi <i>Self-Compassion</i> Lansia Berdasarkan Pendidikan Terakhir	71
16.	Distribusi Frekuensi <i>Psychological Well-Being</i> Berdasarkan Pendidikan Terakhir	71
17.	Distribusi Frekuensi <i>Self-Compassion</i> Lansia Berdasarkan Lama Tinggal di Panti	72
18.	Kategori <i>Psychological Well-Being</i> Berdasarkan Lama Tinggal di Panti	72

DAFTAR GAMBAR

No Gambar	Judul Gambar	Halaman
1.	Kerangka Teori	46
2.	Kerangka Konsep	47

DAFTAR LAMPIRAN

No Lampiran	Keterangan Lampiran	Halaman
1.	<i>Inform Consent</i>	95
2.	Surat Izin Pengambilan Data Awal	97
3.	Surat Izin Penelitian	99
4.	<i>Ethical Clearance</i>	101
5.	Perijinan Penggunaan Kuesioner	102
6.	Instrumen Penelitian	105
7.	Hasil Analisa Data	112
8.	Bukti Turnitin Analisis Plagiarisme	119
9.	Lembar Konsultasi	120

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
Rikesda	: Riset Kesehatan Dasar
SDGs	: <i>Sustainable Development Goals</i>
UPT	: Unit Pelaksana Teknis
RPWBS	: <i>Ryff's Psychological Well Being Scale</i>
FK	: Fakultas Kedokteran
SD	: Sekolah Dasar
MI	: Madrasah Ibtidaiyah
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
MTS	: Madrasah Tsanawiyah
SMA	: Sekolah Menengah Atas
MA	: Madrasah Aliyah
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Mei, 2023

ABSTRAK

Meita Khoirur Rosita

Gambaran *Self-Compassion* dan *Psychological Well-Being* Lansia di Panti Wredha Pucang Gading Semarang

xiii + 121 Halaman + 18 Tabel + 2 Gambar + 8 Lampiran

Lansia mengalami proses penuaan yang menyebabkan perubahan fisik, sosial, spiritual, dan psikologis. *Psychological well-being* dianggap menjadi komponen yang diperlukan dalam proses penuaan yang positif, perkembangan dan adaptasi lansia. *Psychological well-being* yang rendah berdampak pada kelangsungan hidup, kesehatan, dan kepuasan hidup lansia. *Psychological well-being* dapat ditingkatkan melalui perlakuan yang baik pada diri sendiri dengan *self-compassion*. *Self-compassion* memiliki dampak terhadap *emosional resiliensi*, mempengaruhi kebahagiaan lansia dan memiliki efek untuk meningkatkan kesejahteraan fisik, psikologis dan spiritual pada lansia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *self-compassion* dan *psychological well-being* pada lansia di panti wredha. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif non eksperimen, dengan pengambilan data primer menggunakan kuesioner. Sampel penelitian diambil menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah 61 lansia di Panti Wredha Pucang Gading Semarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* pada lansia berada pada kategori rendah sebanyak 16,4%, sedang sebanyak 67,2%, dan kategori tinggi sebanyak 16,4%. *Psychological well-being* pada lansia berada pada kategori rendah sebanyak 19,7% sedang sebanyak 65,6% dan tinggi sebanyak 14,8%. *Self-compassion* dan *psychological well-being* berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir dan lama tinggal di panti rata-rata berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian lansia memiliki *self-compassion* dan *psychological well-being* kategori sedang, oleh karena itu diharapkan lansia dapat meningkatkan kesadaran untuk lebih memahami diri, peduli pada diri sendiri dan tidak menghakimi kekurangan diri dengan menerima perubahan dalam diri.

Kata Kunci : lansia, *self-compassion*, *psychological well-being*

Daftar Pustaka: 65 (2013-2023)

Departement of Nursing Science
Faculty of Medicine
Diponegoro University
May, 2023

ABSTRACT

Meita Khoirur Rosita

Overview of Elderly Self-Compassion and Psychological Well-Being at Panti Wredha Pucang Gading Semarang

xiv + 121 Pages + 18 Tables + 2 Pictures + 8 Attachments

The elderly experience an aging process that cause physical, social, spiritual, and psychological change. Psychological well-being is seen as an essential component of the positive aging process as well as the development and adaptation of the elderly. Low psychological well-being has an impact on the survival, health, and life satisfaction of the elderly. Psychological well-being can be improved by treating oneself with compassion. Self-compassion has an impact on emotional resilience, affects the happiness of the elderly and also to increase the physical, psychological and spiritual well-being of the elderly. The objective of this study was to describe the elderly's self-compassion and psychological well-being in nursing home. This study used non-experimental quantitative descriptive method with primary data collection using a questionnaire. Purposive sampling technique was used to collect data on 61 elderly people at Panti Wredha Pucang Gading Semarang. According to the findings, self-compassion among the elderly is 16.4% in the low, 67,2% in the medium, and 67.2% in the high category. Psychological well-being in the elderly is low 19.7%, medium 65.6%, and high 14.8%. Based on age, gender, last education, and length of stay in the orphanage, self-compassion and psychological well-being are in the medium range. Based on the results of research, the elderly's self-compassion and psychological well-being in the medium category, therefore it is hoped that the elderly can increase awareness to better understand themselves, care about themselves and not judge their self-deficiency by accepting changes in themselves.

Keywords : elderly, self-compassion, psychological well-being

References : 65 (2013-2023)