

Peran *Self-Compassion* dan Persepsi Dukungan Sosial Terhadap *Psychological Well-Being* *Informal Caregiver* Lansia

Rizal Bachtiar & Endang Retno Surjaningrum*
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Informal caregiver lansia kerap menghadapi *caregiver burden* yang berkaitan dengan rendahnya *psychological well-being*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *self-compassion* dan persepsi dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada *informal caregiver* lansia. Partisipan penelitian berjumlah 131 *informal caregiver* lansia di Indonesia yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan metode survei daring dengan instrumen *Psychological Well-Being Scale* (Iriyanti & Widiani, 2024), *Self-Compassion Scale* (Sugianto dkk., 2020), dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (Sulistiani dkk., 2022). Analisis data menggunakan uji regresi linear berganda dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics dan Jamovi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan positif dan signifikan terhadap seluruh dimensi *psychological well-being*, yaitu *autonomy*, *environmental mastery*, *personal growth*, *positive relations with others*, *purpose in life*, dan *self-acceptance* ($p < 0,001$). Sementara itu, persepsi dukungan sosial hanya berperan signifikan terhadap dimensi *environmental mastery*, *positive relations with others*, dan *self-acceptance* ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan faktor internal yang lebih konsisten dalam mendukung *psychological well-being* dibandingkan persepsi dukungan sosial pada *informal caregiver* lansia.

Kata kunci: *self-compassion*, persepsi dukungan sosial, *psychological well-being*, *informal caregiver* lansia

ABSTRACT

Informal caregivers of older adults often experience caregiver burden associated with lower psychological well-being. This study aimed to examine the roles of self-compassion and perceived social support in psychological well-being among informal caregivers of older adults. The study involved 131 informal caregivers of older adults in Indonesia, selected through purposive sampling. Data were collected through an online survey using the Psychological Well-Being Scale (Iriyanti & Widiani, 2024), the Self-Compassion Scale (Sugianto et al., 2020), and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (Sulistiani et al., 2022). Data were analyzed using multiple linear regression with IBM SPSS Statistics and Jamovi. The results showed that self-compassion significantly and positively predicted all dimensions of psychological well-being, namely autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations with others, purpose in life, and self-acceptance ($p < .001$). Perceived social support, however, only significantly predicted environmental mastery, positive relations with others, and self-acceptance ($p < .05$). These findings indicate that self-compassion is a more consistent internal factor supporting psychological well-being than perceived social support among informal caregivers of older adults.

Keywords: *self-compassion*, perceived social support, *psychological well-being*, *informal caregivers of older adults*

PENDAHULUAN

Lansia didefinisikan oleh Badan Pusat Statistik (2021) sebagai penduduk berusia ≥ 60 tahun ke atas. Jumlah lansia di dunia terus meningkat dengan proporsi penduduk usia 65 tahun ke atas naik dari sekitar 5,5% pada 1974 menjadi 10,3% pada 2024 (United Nations Population Fund, 2025). Badan Pusat Statistik (2024) mencatat kenaikan prevalensi lansia sebesar 12% dari tahun 2023 atau setara dengan 31 juta jiwa di Indonesia. Peningkatan populasi lansia ini membawa tantangan tersendiri bagi sistem kesehatan (Hajizadeh dkk., 2025; Winarti dkk., 2025), terutama karena masa lansia identik dengan penurunan fungsi tubuh dan meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif (World Health Organization, 2025) yang berdampak pada menurunnya kemandirian dan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan (Liu dkk., 2025; Jessen dkk., 2018).

Kondisi tersebut membuat peran *informal caregiver* atau perawat keluarga menjadi sangat penting dalam mendukung kesehatan dan kesejahteraan lansia (Hailu dkk., 2025). Berbeda dengan *formal caregiver* yang mendapat pelatihan dan imbalan profesional (Li & Song, 2019), *informal caregiver* merupakan individu yang merawat anggota keluarga atau orang terdekat tanpa pelatihan formal maupun imbalan finansial (Biliunaite dkk., 2022; Malki dkk., 2025). Dalam budaya Indonesia, merawat anggota keluarga yang sakit sering kali dipandang sebagai kewajiban moral dan bentuk rasa syukur (Kristanti dkk., 2018; Putri dkk., 2022). Meski demikian, beban yang ditanggung tidaklah ringan. Studi di Singapura menemukan *primary informal caregiver* menghabiskan rata-rata 33 jam per minggu untuk merawat lansia (Azman dkk., 2024), sementara studi di Cina menunjukkan variasi durasi merawat yang lebar, dari kurang dari 2 jam hingga lebih dari 12 jam per hari (Zhou dkk., 2025).

Beban kerja yang tinggi tersebut memicu *caregiver burden*, yaitu persepsi *caregiver* mengenai sejauh mana aktivitas merawat berdampak negatif terhadap kesehatan, kehidupan sosial, dan kesejahteraan emosional (Zarit dkk., 1980). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *caregiver burden* berkaitan dengan meningkatnya risiko depresi dan stres, serta menurunnya kesejahteraan psikologis (del-Pino-Casado dkk., 2019; Bongelli dkk., 2024; Malki dkk., 2025). Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* sendiri merujuk pada kondisi individu yang mampu berfungsi secara optimal, baik secara pribadi maupun sosial, yang tercermin dari penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*) (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Konsep ini juga menjadi dasar model *mental health continuum* milik Keyes (2002) yang menekankan bahwa kesehatan mental yang optimal tidak hanya ditandai oleh absennya gejala gangguan psikologis, melainkan juga oleh keberfungsian yang positif.

Beberapa penelitian melaporkan rendahnya skor *psychological well-being* pada *caregiver*. Bongelli dkk. (2024) menemukan 55,9% dari 387 *family caregiver* lansia di Italia memiliki skor *psychological well-being* rendah, sementara studi di Indonesia melaporkan 90,1% dari 394 *family caregiver* mengalami kualitas hidup buruk pada dimensi psikologis dan spiritual (Siregar dkk., 2024). Rendahnya *psychological well-being* ini berdampak pada meningkatnya risiko *burnout* dan terganggunya fungsi sosial *caregiver* (Putri & Mariyati, 2024), sebaliknya *psychological well-being* yang tinggi berkaitan dengan harga diri yang lebih baik, kualitas perawatan yang lebih baik, dan dampak negatif yang lebih kecil terhadap kehidupan pribadi *caregiver* (Lethin dkk., 2017; Tatomirescu dkk., 2025).

Psychological well-being caregiver dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah *self-compassion*, yaitu sikap penuh kebaikan, penerimaan, dan pemahaman terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan (Neff, 2003a). *Caregiver* justru cenderung menyalahkan diri sendiri sebagai bentuk koping disfungsional terhadap *caregiver burden* (Lloyd dkk., 2019) dan meyakini bahwa mereka harus selalu kuat serta mengabaikan kebutuhan emosionalnya sendiri (Wiita dkk., 2024), padahal individu dengan *self-compassion* tinggi cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih baik karena mampu mengelola emosi negatif secara lebih adaptif (Amri dkk., 2024).

Selain faktor internal, dukungan sosial menjadi faktor eksternal yang turut berperan. Namun demikian, dukungan sosial yang tersedia secara objektif tidak selalu bermanfaat apabila individu tidak dapat mempersepsikan dan memaknainya (Zimet dkk., 1988). Persepsi dukungan sosial sendiri merujuk pada penilaian subjektif individu terhadap ketersediaan dan kualitas dukungan dari keluarga, teman, dan

significant others di sekitarnya (Zimet dkk., 1988). Prinsip ini sejalan dengan *buffering hypothesis* dari Cohen dan Wills (1985) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial memberikan efek protektif terhadap stres selama individu meyakini dukungan tersebut tersedia ketika dibutuhkan, terlepas dari apakah dukungan itu benar-benar dimanfaatkan. Studi del-Pino-Casado dkk. (2018) turut menunjukkan bahwa ketersediaan dukungan sosial secara objektif tidak selalu berbanding lurus dengan beban perawatan yang dirasakan *caregiver*.

Sejalan dengan *appraisal and coping theory* milik Folkman (2013) dan *conservation of resources theory* milik Hobfoll (2001), keberhasilan individu dalam menghadapi tekanan dipengaruhi oleh sumber daya yang dimiliki, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan sosial, sehingga *self-compassion* sebagai sumber daya internal dan persepsi dukungan sosial sebagai sumber daya eksternal diperkirakan saling melengkapi dalam mempertahankan *psychological well-being caregiver*. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih menguji kedua variabel tersebut secara terpisah dan berfokus pada *caregiver* dengan penyakit spesifik tertentu (Sari dkk., 2020; Tan dkk., 2021), serta jarang menelaah peran kedua faktor tersebut hingga pada tingkat dimensi *psychological well-being* (Iriyanti & Widiana, 2024). Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *self-compassion* dan persepsi dukungan sosial secara simultan maupun parsial terhadap dimensi-dimensi *psychological well-being* pada *informal caregiver* lansia di Indonesia.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan tipe *survey research* (Neuman, 2014). Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form pada 10–27 Maret 2026 yang disebarakan melalui berbagai platform media sosial, seperti Instagram, WhatsApp, Line, X (Twitter), Telegram, LinkedIn, TikTok, Threads, dan Facebook.

Partisipan

Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Kriteria partisipan meliputi pria atau wanita yang merupakan *informal caregiver* (tenaga non-profesional) yang merawat lansia berusia ≥ 60 tahun di Indonesia. Penentuan jumlah sampel menggunakan aplikasi G*Power versi 3.1.9.7 dengan *effect size* f^2 0,15, *probability error* (alfa) 0,05, *power* 0,80, dan dua prediktor sehingga diperoleh kebutuhan minimal sampel sebanyak 68 responden (Cohen, 1998). Dari 168 responden yang mengisi kuesioner, 131 responden dinyatakan memenuhi kriteria penelitian setelah 25 responden tidak memenuhi kriteria pekerjaan dan usia lansia yang dirawat, serta 12 responden tidak memenuhi syarat *attention check*.

Pengukuran

Self-compassion diukur menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) milik Neff (2003b) yang diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Sugianto dkk. (2020). Skala ini terdiri dari 26 aitem yang mencakup enam dimensi, yaitu mengasihi diri, menghakimi diri, kemanusiaan universal, isolasi, kewawasan (*mindfulness*), dan overidentifikasi, dengan rentang jawaban 1 (hampir tidak pernah) hingga 5 (hampir selalu). Hasil adaptasi menunjukkan reliabilitas yang baik dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,872.

Persepsi dukungan sosial diukur menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) milik Zimet dkk. (1988) yang diadaptasi oleh Sulistiani dkk. (2022). Skala ini terdiri dari 12 aitem yang mengukur dukungan dari tiga sumber, yaitu keluarga (*family*), teman (*friends*), dan orang berarti (*significant others*), dengan rentang jawaban 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 7 (Sangat Setuju). Hasil adaptasi menunjukkan reliabilitas item sebesar 0,99 dan Cronbach's Alpha sebesar 0,85.

Psychological well-being diukur menggunakan *Psychological Well-Being Scale* milik Ryff dkk. (2007) yang diadaptasi oleh Iriyanti dan Widiana (2024). Skala ini terdiri dari 18 aitem yang terbagi ke dalam enam dimensi, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*, dengan empat pilihan jawaban dari sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai. Hasil adaptasi menunjukkan reliabilitas komposit sebesar 0,874.

Analisis Data

Analisis data diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik subjek penelitian, dilanjutkan dengan uji asumsi yang meliputi deteksi outlier (Cook's Distance), uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov), uji linearitas, uji multikolinearitas (VIF dan tolerance), dan uji heteroskedastisitas (Breusch-Pagan, Goldfield-Quandt, dan Harrison-McCabe). Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji korelasi Pearson dan uji regresi linear berganda dengan bantuan program IBM SPSS Statistics 32 for Windows dan Jamovi versi 2.7.11.0.

HASIL PENELITIAN

Hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa 131 partisipan penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan (83,97%), berusia 17–28 tahun (43,51%), berpendidikan terakhir SMA/SMK (48,09%), dan berstatus sebagai karyawan/pegawai (33,59%). Sebagian besar responden merawat orang tua mereka sendiri (42,75%), telah merawat lebih dari tiga tahun (46,56%), dengan durasi perawatan 3–6 jam per hari (35,11%). Adapun lansia yang dirawat mayoritas berjenis kelamin perempuan (64,89%), berusia 70–79 tahun (49,62%), sudah tidak aktif bekerja (90,08%), dan memiliki riwayat penyakit fisik kronis (32,82%).

Hasil analisis deskriptif menunjukkan rata-rata skor *self-compassion* sebesar 3,42 (SD = 0,495) dan persepsi dukungan sosial sebesar 5,08 (SD = 1,16). Pada dimensi *psychological well-being*, dimensi *purpose in life* memiliki rata-rata tertinggi (M = 9,59), sedangkan dimensi *autonomy* memiliki rata-rata terendah (M = 7,26). Nilai skewness dan kurtosis pada seluruh variabel berada di sekitar nol yang menunjukkan distribusi data mendekati normal. Berdasarkan kategorisasi norma (Azwar, 2012), mayoritas partisipan berada pada kategori sedang, baik pada *self-compassion* (70,99%) maupun persepsi dukungan sosial (64,12%).

Uji asumsi menunjukkan bahwa data penelitian layak digunakan untuk analisis regresi: tidak ditemukan outlier ekstrem (Cook's Distance < 1,00), data berdistribusi normal ($p > 0,05$), sebagian besar hubungan antarvariabel bersifat linear, tidak terdapat multikolinearitas (VIF = 1,05; tolerance = 0,955), dan sebagian besar model memenuhi asumsi homoskedastisitas. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa sebagian besar variabel memiliki hubungan positif dan signifikan ($p < 0,05$) dengan kekuatan lemah hingga sedang ($r = 0,230-0,615$). Korelasi terkuat ditemukan antara *self-compassion* dengan *self-acceptance* ($r = 0,615$; $p < 0,001$). Sementara itu, persepsi dukungan sosial tidak berkorelasi signifikan dengan dimensi *autonomy* ($p = 0,050$), *purpose in life* ($p = 0,11$), dan *personal growth* ($p = 0,780$).

Sebagaimana disajikan pada Tabel 1, seluruh model regresi linear berganda signifikan ($p < 0,001$) dengan koefisien determinasi (R^2) berkisar antara 14,4% hingga 40,6%. Model dengan daya jelas tertinggi adalah *self-acceptance* ($R^2 = 0,406$), diikuti oleh *environmental mastery* ($R^2 = 0,367$), sedangkan model dengan daya jelas terendah adalah *autonomy* ($R^2 = 0,144$).

Tabel 1. Uji Regresi Linear Berganda

Model	R	R^2	F	p
<i>Autonomy</i>	0,379	0,144	10,8	<0,001
<i>Environmental Mastery</i>	0,606	0,367	37,1	<0,001
<i>Personal Growth</i>	0,452	0,205	16,5	<0,001
<i>Positive Relations</i>	0,596	0,355	35,2	<0,001
<i>Purpose in Life</i>	0,487	0,237	19,9	<0,001
<i>Self-Acceptance</i>	0,637	0,406	43,8	<0,001

Hasil uji parsial pada Tabel 2 menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap seluruh dimensi *psychological well-being* ($p < 0,001$). Sementara itu, persepsi dukungan sosial hanya berpengaruh positif dan signifikan terhadap dimensi *environmental mastery* ($p = 0,003$), *positive relations with others* ($p < 0,001$), dan *self-acceptance* ($p = 0,016$), tetapi tidak signifikan terhadap dimensi *autonomy* ($p = 0,242$), *personal growth* ($p = 0,363$), maupun *purpose in life* ($p = 0,109$). Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan prediktor konsisten dan dominan dalam menjelaskan variasi pada dimensi *psychological well-being informal caregiver* lansia.

Tabel 2. Uji Parsial

Model	Estimate SC	p (SC)	Estimate PDS	p (PDS)
<i>Autonomy</i>	1,394	<0,001	0,0169	0,242
<i>Environmental Mastery</i>	2,079	<0,001	0,377	0,003
<i>Personal Growth</i>	1,787	<0,001	-0,0121	0,363
<i>Positive Relations</i>	1,686	<0,001	0,737	<0,001
<i>Purpose in Life</i>	1,752	<0,001	0,215	0,109
<i>Self-Acceptance</i>	2,326	<0,001	0,291	0,016

Keterangan: SC = *self-compassion*; PDS = persepsi dukungan sosial

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *self-compassion* dan persepsi dukungan sosial terhadap *psychological well-being informal caregiver* lansia. Hasil uji regresi linear berganda menunjukkan adanya pengaruh secara simultan antara kedua variabel bebas terhadap beberapa dimensi *psychological well-being* yang mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis *informal caregiver* tidak hanya dipengaruhi oleh sumber daya internal, melainkan juga sumber daya eksternal dari lingkungan sekitar. Hal ini sejalan dengan pandangan Ryff (2014) bahwa *psychological well-being* ditandai oleh kemampuan individu memaknai kondisi internal sekaligus mengelola lingkungan eksternalnya, serta dengan *appraisal and coping theory* (Folkman, 2013) dan *conservation of resources theory* (Hobfoll, 2001) yang menekankan pentingnya ketersediaan sumber daya, baik internal maupun eksternal, dalam menghadapi situasi yang menekan.

Berdasarkan uji parsial, *self-compassion* berperan secara positif dan dominan terhadap seluruh dimensi *psychological well-being* yang berarti semakin tinggi *self-compassion informal caregiver* lansia, semakin tinggi pula *psychological well-being* mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian Neff dkk. (2007) bahwa *self-compassion* berhubungan dengan fungsi psikologis positif individu, serta penelitian Wang J. dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa hubungan *self-compassion* dan *psychological well-being* berlangsung melalui peningkatan regulasi emosi, fleksibilitas psikologis, dan penerimaan diri, serta menurunnya *self-criticism* dan ruminasi. Dalam konteks *caregiver*, *self-compassion* menjadi sumber daya internal yang memungkinkan *caregiver* tetap memberikan perawatan tanpa mengabaikan kebutuhan psikologis dirinya sendiri, sebagaimana ditemukan pada penelitian *caregiver* skizofrenia (Sari dkk., 2020) dan *caregiver* penyandang disabilitas (Azad dkk., 2018). Wiita dkk. (2024) turut menjelaskan bahwa *family caregiver* memaknai *self-compassion* sebagai kemampuan menerima keterbatasan diri dan memberikan ruang untuk beristirahat tanpa merasa egois.

Persepsi dukungan sosial, di sisi lain, hanya berperan signifikan terhadap dimensi *environmental mastery*, *positive relations with others*, dan *self-acceptance*. Temuan ini sejalan dengan *buffering hypothesis* dari Cohen dan Wills (1985) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial berperan melalui mekanisme langsung berupa pengalaman positif dan pengakuan dari orang lain, serta mekanisme tidak langsung berupa efek penyangga terhadap dampak negatif. Bongelli dkk. (2024) turut menemukan bahwa persepsi dukungan sosial memiliki peran penyangga yang signifikan dalam memitigasi dampak negatif beban pengasuhan terhadap *psychological well-being caregiver*, sementara dalam konteks *caregiver* di Indonesia, Iriyanti dan Widiani (2024) menemukan bahwa persepsi dukungan sosial menjadi prediktor dominan pada *psychological well-being caregiver* penyakit kronis.

Meski demikian, persepsi dukungan sosial tidak berperan signifikan terhadap dimensi *autonomy*, *personal growth*, dan *purpose in life*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Amalia dan Rahmatika (2020) pada *family caregiver* orang dengan skizofrenia bahwa persepsi dukungan sosial tidak berperan secara merata terhadap seluruh dimensi *psychological well-being*, serta dengan temuan Khuzaimah dkk. (2023) bahwa hubungan dukungan sosial dengan *psychological well-being* tidak selalu berkaitan secara langsung, melainkan dapat dimediasi oleh faktor psikologis internal lain. Ketiga dimensi tersebut lebih merefleksikan proses psikologis yang berorientasi pada diri sendiri, seperti kemampuan mengambil keputusan secara mandiri, mengembangkan potensi diri, dan memaknai tujuan hidup sehingga keberadaan dukungan dari lingkungan belum tentu secara langsung meningkatkan aspek-aspek tersebut apabila tidak diikuti oleh kemampuan individu dalam mengolah pengalaman dan meregulasi emosi secara personal.

Secara keseluruhan, kontribusi *self-compassion* terhadap *psychological well-being* lebih besar dan konsisten dibandingkan persepsi dukungan sosial. Hal ini mengindikasikan bahwa pada *informal caregiver* lansia, sumber daya internal cenderung lebih dominan dibandingkan sumber daya eksternal karena *self-compassion* merupakan kapasitas psikologis yang melekat dan dapat digunakan setiap kali menghadapi tekanan, terlepas dari ada atau tidaknya bantuan dari lingkungan, sementara persepsi dukungan sosial sangat bergantung pada kualitas hubungan interpersonal dan ketersediaan jaringan sosial (Lakey & Orehek, 2011; Neff, 2023; Wang J. dkk., 2025). Meskipun demikian, kedua sumber daya tetap saling melengkapi sehingga upaya meningkatkan *psychological well-being informal caregiver* lansia perlu diarahkan baik pada penguatan kapasitas *self-compassion* maupun sistem dukungan sosial di sekitarnya. Di luar itu, Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya penggunaan alat ukur yang masih bersifat umum dan belum spesifik disusun dalam konteks *caregiving*, model regresi yang hanya mampu menjelaskan 14,4%–40,6% variansi *psychological well-being*, metode pengumpulan data berbasis *self-report* yang berpotensi menimbulkan *social desirability bias*, serta jumlah dan sebaran partisipan yang masih terbatas dan belum merata di seluruh wilayah Indonesia.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda, *self-compassion* dan persepsi dukungan sosial secara simultan menjadi prediktor bagi beberapa dimensi *psychological well-being informal caregiver* lansia. Secara parsial, *self-compassion* berperan positif dan signifikan terhadap seluruh dimensi *psychological well-being* dan menjadi prediktor yang dominan. Persepsi dukungan sosial juga berperan positif dan signifikan terhadap dimensi *environmental mastery*, *positive relations with others*, dan *self-acceptance*, tetapi tidak berperan signifikan terhadap dimensi *autonomy*, *personal growth*, dan *purpose in life*. Temuan ini menegaskan bahwa *self-compassion* merupakan faktor internal yang konsisten dalam mendukung *psychological well-being informal caregiver* lansia dibandingkan persepsi dukungan sosial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Allah SWT, Prof. Endang Retno Surjaningrum, M.AppPsych., Ph.D., Psikolog sebagai dosen pembimbing penulis, keluarga, teman-teman, para partisipan penelitian, dan seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan artikel ilmiah.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Rizal Bachtiar dan Endang Retno Surjaningrum tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi mana pun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Amalia, A., & Rahmatika, R. (2020). Peran dukungan sosial bagi kesejahteraan psikologis family caregiver orang dengan skizofrenia (ODS) rawat jalan. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 13(3), 228–238. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.3.228>
- Amri, S. A. B. S., Sawai, R. P., Sawai, J. P., & Aziz, A. R. A. (2024). The relationship between self-compassion and psychological well-being among undergraduate students in USIM. *Journal of Southeast Asia Psychology (SAPJ)*, 12(2), 296–311. <https://doi.org/10.51200/sapj.v12i2.5297>
- Azad, M. A., Shariat, S., Farhadi, T., & Shahidi, L. (2018). The prediction of psychological well-being based on self-compassion and self-esteem in caregivers of people with physical, mental, and multiple disabilities in the welfare organization. *Social Behavior Research & Health (SBRH)*, 2(1), 164–173.
- Azman, N. D. B., Visaria, A., Goh, V. S., Østbye, T., Matchar, D., & Malhotra, R. (2024). Informal caregiving time and its monetary value in the context of older adults in Singapore. *Aging and Health Research*, 4(2), 100193. <https://doi.org/10.1016/j.ahr.2024.100193>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (Ed. II, cet. 1). Pustaka Pelajar.

-
- Badan Pusat Statistik. (2021). Statistik penduduk lanjut usia tahun 2021. BPS.
- Badan Pusat Statistik. (2024). Statistik penduduk lanjut usia tahun 2024. BPS.
- Biliunaite, I., Kazlauskas, E., Sanderman, R., & Andersson, G. (2022). Informal caregiver support needs and burden: A survey in Lithuania. *BMJ Open*, 12(1), e054607. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-054607>
- Bongelli, R., Busilacchi, G., Pacifico, A., Fabiani, M., Guarascio, C., Sofritti, F., Lamura, G., & Santini, S. (2024). Caregiving burden, social support, and psychological well-being among family caregivers of older Italians: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 12, 1474967. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1474967>
- Cohen, J. (1998). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Laurence Erlbaum Associates.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- del-Pino-Casado, R., Espinosa-Medina, A., López-Martínez, C., & Orgeta, V. (2019). Sense of coherence, burden and mental health in caregiving: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 242, 14–21. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.08.002>
- del-Pino-Casado, R., Frías-Osuna, A., Palomino-Moral, P. A., Ruzafa-Martínez, M., & Ramos-Morcillo, A. J. (2018). Social support and subjective burden in caregivers of adults and older adults: A meta-analysis. *PLOS ONE*, 13(1), e0189874. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0189874>
- Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and coping. In M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of behavioral medicine* (pp. 1913–1915). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Hailu, G. N., Gebru, H. B., Hagos, G. G., Weldemariam, A. H., Tadesse, D. B., & Mebrahtom, G. (2025). The role of family caregivers in supporting older adults in Africa: Systematic review. *BMC Geriatrics*, 25(1), 491. <https://doi.org/10.1186/s12877-025-06154-7>
- Hajizadeh, A., Hafezi, R., Torabi, F., Sari, A. A., & Tajvar, M. (2025). Consequences of population ageing on health systems: A conceptual framework for policy and practice. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 35(1). <https://doi.org/10.4314/ejhs.v35i1.8>
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology*, 50(3), 337–421. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>
- Iriyanti, A. F., & Widiana, H. S. (2024). Peran dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap psychological well-being pada caregiver penyakit kronis. *Journal of Psychological Science and Profession*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v8i1.50742>
- Jessen, M. A. B., Pallesen, A. V. J., Kriegabaum, M., & Kristiansen, M. (2018). The association between loneliness and health – a survey-based study among middle-aged and older adults in Denmark. *Aging & Mental Health*, 22(10), 1338–1343. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1348480>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Khuzaimah, U., Hinduan, Z. R., Agustiani, H., & Siswadi, A. G. P. (2023). Social support, religiosity, wisdom and well-being among older adults in Indonesia. *Clinical Interventions in Aging*, 18, 1249–1262. <https://doi.org/10.2147/CIA.S414855>
- Kristanti, M. S., Engels, Y., Effendy, C., Astuti, Utarini, A., Vernooij-Dassen, M., Moniz-Cook, E., & Jeon, Y.-H. (2018). Comparison of the lived experiences of family caregivers of patients with dementia and of patients with cancer in Indonesia. *International Psychogeriatrics*, 30(6), 903–914. <https://doi.org/10.1017/S1041610217001508>
- Lakey, B., & Orehek, E. (2011). Relational regulation theory: A new approach to explain the link between perceived social support and mental health. *Psychological Review*, 118(3), 482–495. <https://doi.org/10.1037/a0023477>
- Lethin, C., Renom-Guiteras, A., Zwakhalen, S., Soto-Martin, M., Saks, K., Zabalegui, A., Challis, D. J., Nilsson, C., &

-
- Karlsson, S. (2017). Psychological well-being over time among informal caregivers caring for persons with dementia living at home. *Aging & Mental Health*, 21(11), 1138–1146. <https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1211621>
- Li, J., & Song, Y. (2019). Formal and informal care. In D. Gu & M. E. Dupre (Eds.), *Encyclopedia of gerontology and population aging* (pp. 1–8). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-69892-2_847-1
- Liu, X., Chen, J.-H., Gao, B., & Zhang, W.-J. (2025). Social isolation and depressive symptoms among older adults with different functional status in China: A latent class analysis. *Journal of Affective Disorders*, 375, 478–485. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.01.156>
- Lloyd, J., Muers, J., Patterson, T. G., & Marczak, M. (2019). Self-compassion, coping strategies, and caregiver burden in caregivers of people with dementia. *Clinical Gerontologist*, 42(1), 47–59. <https://doi.org/10.1080/07317115.2018.1461162>
- Malki, S. T., Johansson, P., Andersson, G., Andréasson, F., & Mourad, G. (2025). Caregiver burden, psychological well-being, and support needs among Swedish informal caregivers. *BMC Public Health*, 25(1), 867. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22074-y>
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908–916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Neuman, W. L. (2014). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches* (7th ed.). Pearson Education Limited.
- Putri, Y. A. S., & Mariyati, L. I. (2024). Hubungan penerimaan diri dan regulasi emosi terhadap psychological well-being caregiver lansia. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 263–275. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6359>
- Putri, Y. S. E., Putra, I. G. N. E., Falahaini, A., & Wardani, I. Y. (2022). Factors associated with caregiver burden in caregivers of older patients with dementia in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12437. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912437>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sari, E. P., Roudhotina, W., Rahmani, N. A., & Iqbal, M. M. (2020). Kebersyukuran, self-compassion, dan kesejahteraan psikologi pada caregiver skizofrenia. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 1. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i1.9081>
- Siregar, R., Kritpracha, C., & Chinnawong, T. (2024). The quality of life of informal caregivers of older people with type 2 diabetes mellitus in Indonesia: A cross-sectional study. *Proceeding of the International Conference of Inovation, Science, Technology, Education, Children, and Health*, 4(1), 41–56. <https://doi.org/10.62951/icistech.v4i1.77>
- 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>
- Sulistiani, W., Fajrianthi, F., & Kristiana, I. F. (2022). Validation of the Indonesian version of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): A Rasch model approach. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 89–103. <https://doi.org/10.14710/jp.21.1.89-103>
- Tan, E. Y.-Q., Yip, V. T., & Rolles-Abraham, K. L. (2021). Benefit-finding and self-compassion promote psychological well-being in caregivers of individuals with mental illness: A cross-sectional study. *Psychiatry and Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.1101/2021.07.14.21260546>
- Tatomirescu, L. F., Glavce, C. S., Prada, G. I., Borosanu, A., & Turcu, S. (2025). Socio-demographic factors linked to psychological well-being in dementia caregivers. *Healthcare*, 13(17), 2235. <https://doi.org/10.3390/healthcare13172235>
- United Nations Population Fund. (2025). Indonesia – demographic dividend. <https://www.unfpa.org/data/demographic-dividend/ID>
- Wang, H., & Lou, X. (2022). A meta-analysis on the social relationship outcome of being compassionate towards oneself: The moderating role of individualism-collectivism. *Personality and Individual Differences*, 184, 111162. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111162>
- Wang, J., Drossaert, C. H. C., Knevel, M., Chen, L., Bohlmeijer, E. T., & Schroevers, M. J. (2025). The mechanisms underlying the relationship between self-compassion and psychological outcomes in adult populations: A systematic review. *Stress and Health*, 41(4), e70090. <https://doi.org/10.1002/smi.70090>
- Wiita, F., Weinstein, N., & Ho, A. K. (2024). Self-compassion in family carers of older adults: A qualitative investigation. *Social Sciences & Humanities Open*, 10, 100938. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.100938>
- Winarti, S., Nurlianti, I., Sujatmiko, P., Hartono, B., & Daud, A. G. (2025). Literature review: Accessibility of demands for health in aging population: Case in Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(3), 30258–30268. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i3.31930>
- World Health Organization. (2025, October 1). Ageing and health. WHO Fact Sheet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Zarit, S. H., Reever, K. E., & Bach-Peterson, J. (1980). Relatives of the impaired elderly: Correlates of feelings of burden. *The Gerontologist*, 20(6), 649–655. <https://doi.org/10.1093/geront/20.6.649>
- Zhou, Y., Zhang, H., He, S., Huang, S., Zhang, X., Fu, F., & Zhang, G. (2025). Factors influencing the informal caregiving needs among the older adult population in Jiangmen City, China: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 13, 1620957. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1620957>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2