

ARTIKEL PENELITIAN

Kesejahteraan Psikologis Individu Dewasa Madya Yang Menjadi Caregiver Lansia Dengan Penyakit Degeneratif Dalam Konteks Keluarga Multigenerasi

HANIA LAKSMI AWALIATIN NISA & WIWIN HENDRIANI

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Fenomena *ageing population* di Indonesia meningkatkan kebutuhan terhadap *caregiving*. Dalam keluarga multigenerasi, individu dewasa madya sering berperan sebagai *family caregiver*, yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Penelitian ini bertujuan menggambarkan kesejahteraan psikologis individu dewasa madya yang menjadi *caregiver* dalam keluarga multigenerasi. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus instrumental terhadap tiga *family caregiver* berusia 40–60 tahun. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, dokumen kualitatif berupa *diary* harian, Data kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik *theory-driven* berdasarkan enam dimensi kesejahteraan psikologis Ryff (2014). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis berkembang secara dinamis pada setiap dimensi. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh pemaknaan terhadap pengalaman hidup dan *caregiving*, kualitas relasi dalam keluarga multigenerasi, serta dukungan sosial dan instrumental yang diterima. Temuan ini menegaskan pentingnya kualitas relasi keluarga dan dukungan sosial dalam membentuk kesejahteraan psikologis *family caregiver*.

Kata kunci: Kesejahteraan Psikologis, *Caregiver* Dewasa Madya, keluarga multigenerasi, Lansia

ABSTRACT

The ageing population phenomenon in Indonesia has increased the demand for caregiving. Within multigenerational families, middle-aged adults often assume the role of family caregivers, which may affect their psychological well-being. This study aimed to explore the psychological well-being of middle-aged adults serving as caregivers in multigenerational families. A qualitative approach with an instrumental case study design was employed involving three family caregivers aged 40–60 years. Data were collected through in-depth interviews and qualitative documents in the form of daily diaries. The data were analyzed using theory-driven thematic analysis based on Ryff's (2014) six dimensions of

psychological well-being. The findings revealed that psychological well-being developed dynamically across all dimensions. These differences were influenced by caregivers' interpretations of their life and caregiving experiences, the quality of relationships within multigenerational families, and the social and instrumental support they received. The findings highlight the importance of family relationship quality and social support in shaping the psychological well-being of family caregivers.

Keywords: *Psychological Well Being, Middle-Aged Caregivers, Multigenerational Families, Generativity, Older Adult*

PENDAHULUAN

Indonesia telah memasuki fase *ageing population* sejak tahun 2021, dengan proporsi lansia yang terus meningkat dan diproyeksikan mencapai 20,31% dari total penduduk pada tahun 2045 (BPS, 2024). Peningkatan populasi lansia membawa dampak yang signifikan, salah satunya penyakit degeneratif yang umum terjadi pada lansia. Bahkan penyakit ini menjadi penyebab kematian tertinggi di seluruh dunia, yaitu sebesar 73% (WHO, 2020 dalam Moku dkk., 2023). Kondisi ini kemudian membuat lansia membutuhkan pendampingan berkelanjutan (*caregiving*) untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Dalam konteks Indonesia, nilai kekeluargaan yang kuat menjadikan keluarga sebagai penyedia perawatan utama bagi lansia. Hal ini tercermin dari tingginya proporsi *caregiver* yang berasal dari anggota keluarga, yaitu sekitar 80,8% dari populasi sampel survei (Santika, 2024). Lebih lanjut, disebutkan dalam BPS (2024) bahwa 35,73% lansia hidup bersama dengan keluarga multigenerasi. Artinya, mayoritas lansia di Indonesia saat ini hidup dalam lingkup keluarga multigenerasi.

Kegiatan *caregiving* dalam latar keluarga multigenerasi pada umumnya dilakukan oleh individu dewasa muda sebagai generasi tengah. *Research report* yang dipublikasikan oleh National Alliance for Caregiving dan AARP (2025) menunjukkan bahwa rata-rata usia *family caregiver* di Amerika Serikat berada di angka 50,6 tahun dengan 33% (presentase terbesar) di rentang usia 50 – 64 tahun. Dominasi peran tersebut sejalan dengan tugas perkembangan dewasa muda yang ditandai oleh generativitas, yaitu dorongan untuk memberikan perhatian, kepedulian, serta kontribusi bagi kesejahteraan generasi lain (Santrock, 2011). Dengan demikian, individu dewasa muda tidak hanya menjalankan peran sebagai anggota keluarga, tetapi juga memikul tanggung jawab utama dalam merawat anggota keluarga yang membutuhkan perawatan jangka panjang.

Individu dewasa muda sebagai generasi tengah dalam keluarga multigenerasi menjalankan berbagai

peran secara simultan, seperti sebagai pekerja, pasangan, orang tua, sekaligus *caregiver* bagi orang tua lanjut usia yang membutuhkan dukungan fisik maupun finansial (Riser dkk., 2024). Kompleksitas peran tersebut di satu sisi dapat memberikan kesempatan untuk mengembangkan identitas, keintiman, dan generativitas (*role enhancement*), tetapi di sisi lain juga berpotensi menimbulkan *role strain*, yaitu ketegangan akibat tuntutan berbagai peran yang muncul secara bersamaan sehingga meningkatkan stres, kelelahan, konflik peran, serta mengurangi kesempatan untuk memenuhi kebutuhan diri (Riser dkk., 2024). Ketika kondisi tersebut berlangsung secara berkelanjutan, *caregiver* berisiko mengalami *caregiver burden*, yaitu beban pengasuhan yang muncul akibat sulitnya menyeimbangkan tanggung jawab caregiving dengan peran lainnya (Liu, Heffernan, & Tan, 2020). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *caregiver burden* berhubungan secara negatif dengan kesejahteraan psikologis, baik pada *family caregiver* dewasa madya (Prima et al., 2023) maupun *caregiver* yang menjalankan pengasuhan dalam keluarga multigenerasi atau *sandwich generation* (Asy'syifa & Surjaningrum, 2023). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin besar beban pengasuhan yang dialami akibat kompleksitas peran dalam keluarga multigenerasi, semakin besar pula risiko menurunnya kesejahteraan psikologis *caregiver*, yaitu kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal, mengelola tekanan hidup, serta mengembangkan potensi dirinya (Wan dkk., 2025).

Menurut Ryff (2024), kesejahteraan psikologis yang optimal ditandai oleh berkembangnya enam dimensi, yaitu penerimaan diri, otonomi, pertumbuhan pribadi, *environment mastery*, tujuan hidup, dan hubungan positif dengan orang lain. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa meningkatnya *caregiver burden* dapat menurunkan kesejahteraan psikologis *caregiver*. Penelitian Liu, Heffernan, & Tan (2020) menemukan bahwa kondisi tersebut berimplikasi terhadap penurunan kualitas perawatan terhadap *care recipient*, kualitas hidup *caregiver*, serta meningkatnya risiko depresi, kecemasan, dan perasaan bersalah. Sementara itu, Khastar dkk. (2024) menunjukkan bahwa *caregiver burden* juga berimplikasi pada penurunan *family functioning*. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis *caregiver* tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada dinamika keluarga, terutama pada *caregiver* dewasa madya dalam keluarga multigenerasi yang menjalankan berbagai peran secara bersamaan.

Meskipun demikian, hasil penelitian mengenai kesejahteraan psikologis *caregiver* dewasa madya masih menunjukkan temuan yang beragam. Penelitian Yuwono (2017) menunjukkan bahwa mayoritas *caregiver* lansia memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Djapar, Iman, dan Hendriani

(2025) menemukan bahwa sebagian *caregiver* mampu mengembangkan beberapa dimensi kesejahteraan psikologis, seperti penerimaan diri, penguasaan lingkungan, dan hubungan positif dengan orang lain, yang didukung oleh keberadaan dukungan sosial dari keluarga. Temuan tersebut sejalan dengan Amalia dan Rahmatika (2020) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis *caregiver*. Adanya perbedaan temuan yang kontradiktif ini kemudian memunculkan *research gap*, terdapat *caregiver* dewasa muda yang terindikasi memiliki kesejahteraan psikologis rendah akibat *role conflict* dan *caregiver burden*, tetapi di sisi lain mengapa sebagian *caregiver* dewasa muda justru mampu mempertahankan serta mengembangkan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis dengan baik ?. Hal ini kemudian mendorong peneliti untuk lebih dalam mengkaji gambaran kesejahteraan psikologis *caregiver* dewasa muda dalam konteks keluarga multigenerasi untuk mengetahui apakah peran ganda sebagai *caregiver* berimplikasi pada kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, perbedaan temuan terdahulu juga menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis *caregiver* dewasa muda tidak selalu berkembang dengan cara yang sama, sehingga masih diperlukan penelitian yang mengeksplorasi bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis *caregiver* dewasa muda dalam konteks keluarga multigenerasi di Indonesia.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk memahami kehidupan atau makna sosial melalui proses yang sifatnya induktif (Neuman, 2014). Creswell dan Cresswell (2018) mengungkapkan bahwa instrumen utama dalam penelitian kualitatif adalah peneliti itu sendiri dimana peneliti melakukan proses pengumpulan data melalui pemeriksaan dokumen, pengamatan perilaku, atau wawancara untuk kemudian dilakukan proses penafsiran atau interpretasi.

Pendekatan kualitatif yang dipilih pada penelitian ini adalah studi kasus instrumental. Penggunaan studikasesus jenis ini memiliki tujuan untuk menggunakan kasus tertentu sebagai sarana untuk memahami suatu fenomena yang lebih luas untuk dikaji (Stake, 1995). Hal tersebut didasarkan pada fokus peneliti untuk memahami secara mendalam gambaran kesejahteraan psikologis yang menjadi isu utama melalui beberapa kasus, dalam hal ini adalah kehidupan *caregiver* dewasa muda dalam konteks keluarga multigenerasi.

Partisipan

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dimana subjek yang akan berpartisipasi selama proses penelitian dipilih berdasarkan karakteristik atau kriteria yang telah ditentukan sebelumnya. Kriteria subjek dalam penelitian ini telah ditentukan sebagai berikut.

1. Individu, baik laki-laki maupun perempuan yang sedang berada pada tahap perkembangan dewasa madya (usia 40 - 60 tahun)
2. Aktif sebagai *caregiver* (pengasuh) utama bagi anggota keluarga lansia yang telah didiagnosis penyakit degeneratif (penyakit tidak menular) selama minimal 6 bulan
3. Tinggal bersama dalam keluarga dengan minimal 3 generasi di dalamnya (misalnya: kakek-nenek, anak, dan cucu), termasuk lansia yang dirawatnya.
4. Bersedia mengisi *informed consent* secara tertulis dan terlibat dalam seluruh rangkaian proses penelitian (bersedia mengungkapkan pengalamannya secara verbal dan tanpa paksaan).

Subjek yang didapatkan dan bersedia mengikuti rangkaian penelitian berjumlah tiga orang dengan gambaran sebagai berikut:

- a. Partisipan 1 (GYT) : Subjek GYT merupakan perempuan berusia 47 tahun yang tinggal bersama suami, tiga anak, dan ibunya yang berusia 83 tahun. Subjek berpendidikan S1, saat ini berperan sebagai ibu rumah tangga, serta aktif sebagai kader kesehatan. Selama sekitar 12 tahun, subjek menjadi *caregiver* bagi ibunya yang mengalami kelumpuhan akibat kecelakaan, disertai katarak dan gejala demensia. Sehari-hari, subjek melakukan beberapa aktivitas seperti memandikan, mengganti pampers, dan melayani ketika ibunya membutuhkan bantuan. Demi menjalankan peran tersebut, subjek memutuskan berhenti bekerja agar dapat merawat ibunya secara langsung. Meskipun menghadapi berbagai tuntutan sebagai *caregiver* dan ibu rumah tangga, subjek memandang ibunya sebagai sosok yang pengertian dan berupaya menjalani peran *caregiving* dengan penuh tanggung jawab.
- b. Partisipan 2 (YS) : Subjek YS merupakan perempuan berusia 40 tahun yang tinggal bersama suami, anak, dan ibu mertuanya yang berusia 76 tahun. Subjek berpendidikan SMP, bekerja sebagai pedagang UMKM, serta menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga. Selama sekitar dua tahun, subjek menjadi *caregiver* utama bagi ibu mertuanya yang mengalami katarak dan gangguan pendengaran akibat penuaan. Subjek melakukan beberapa aktivitas *caregiving*, termasuk

mendampingi proses operasi, perawatan pascaoperasi, serta memenuhi kebutuhan sehari-hari *care recipient*. Keputusan menjadi *caregiver* didasarkan pada kondisi tempat tinggal dan keterbatasan anggota keluarga lain dalam memberikan perawatan.

- c. Partisipan 3 (IS) : Subjek IS merupakan perempuan berusia 58 tahun yang saat ini tinggal bersama suami, anaknya bungsunya, dan ibunya yang berusia 86 tahun. Subjek berpendidikan SMA dan saat ini berperan penuh sebagai ibu rumah tangga setelah dua tahun yang lalu berhenti bekerja akibat terkena PHK. Selama sekitar enam hingga tujuh bulan, subjek menjadi *caregiver* utama bagi ibunya yang mengalami hipertensi, gangguan saraf, dan penurunan pendengaran. Peran *caregiving* dijalani karena subjek merupakan satu-satunya anak yang tinggal serumah dengan ibunya, sekaligus dimaknai sebagai bentuk balas budi kepada orang tua. Selain memenuhi kebutuhan perawatan sehari-hari, subjek juga menjalankan peran domestik dan turut mengasuh cucu, serta berupaya menjaga keharmonisan hubungan antaranggota keluarga di tengah dinamika *caregiving*.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan metode wawancara mendalam (*in-depth interview*). Metode ini dipilih karena peneliti dapat mengetahui informasi lebih dalam terkait bagaimana gambaran kondisi kesejahteraan psikologis dewasa madya dengan status ganda sebagai *caregiver* dalam keluarga multigenerasi, dimana peran ini memiliki kompleksitas dalam kehidupan sehari-hari. Adapun teknik *in-depth interview* yang digunakan yaitu wawancara semi terstruktur dimana pertanyaan yang diajukan dalam tipe wawancara ini adalah *open-ended questions* sehingga subjek dapat lebih bebas mengemukakan jawabannya dengan catatan tidak keluar dari konteks yang dibahas (Herdiansyah, 2019). Meskipun demikian, peneliti tetap berpedoman pada panduan wawancara sebagai patokan atau kontrol sehingga pembahasan dalam wawancara tidak keluar dari topik dan tujuan wawancara yang telah ditetapkan sebelumnya.

Selain wawancara, penelitian ini menggunakan salah satu prosedur pengumpulan data lainnya menurut Creswell dan Creswell (2018) , yaitu dokumen kualitatif. Peneliti akan meminta subjek untuk mengisi jurnal harian sebagai seorang *caregiver* selama beberapa hari. Jurnal tersebut berisi tentang aktivitas dan perasaan yang mereka rasakan setiap harinya dalam menjalani peran sebagai *caregiver* serta peran lainnya yang menjadi tanggung jawabnya.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan analisis tematik untuk menganalisis data yang telah diorganisasi. Menurut Boyatzis (1998), analisis tematik merupakan proses identifikasi dan pengkodean data menjadi tema-tema berdasarkan pola yang dapat ditemukan dari data kualitatif yang dikumpulkan. Adapun jenis analisis tematik yang digunakan yaitu analisis *theory driven*. Penggunaan analisis ini dimulai dari teori peneliti atau teori orang lain yang kemudian dikembangkan dalam bentuk kode tematik yang konsisten dengan teori tersebut (Boyatzis, 1998). Dalam konteks penelitian ini, peneliti menggunakan dasar teori yang telah ada, yaitu kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Ryff untuk kemudian dilakukan proses analisis dan membentuk tema-tema berdasarkan aspek-aspek kesejahteraan psikologis pada teori tersebut.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian, kesejahteraan psikologis individu dewasa madya yang menjalani peran sebagai *caregiver* dalam keluarga multigenerasi menunjukkan gambaran yang beragam pada setiap subjek. Meskipun seluruh subjek memiliki peran yang sama sebagai *caregiver* dalam keluarga multigenerasi, masing-masing menunjukkan karakteristik yang berbeda dalam memandang diri, membangun relasi, mengambil keputusan, mengelola tuntutan peran, memaknai kehidupan, dan mengembangkan diri. Perbedaan tersebut berkembang melalui pengalaman hidup, relasi dengan anggota keluarga, serta pengalaman menjalankan *caregiving* yang saling berinteraksi. Temuan penelitian selanjutnya diuraikan berdasarkan enam dimensi kesejahteraan psikologis Ryff (2014), yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, *environmental mastery*, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

1. Penerimaan diri : Gambaran aspek penerimaan diri subjek diketahui terbentuk dan berkembang secara tidak seragam pada masing-masing subjek. Secara umum, seluruh subjek telah mampu mengenali aspek positif dalam dirinya. Namun, terdapat subjek yang masih mengalami kesulitan mengidentifikasi kekurangan diri karena cenderung menggunakan respons orang lain sebagai dasar dalam mengevaluasi diri akibat pengalaman relasional yang kurang memuaskan. Selain itu, sebagian subjek juga masih belum sepenuhnya menerima kondisi hidup yang tidak sesuai dengan harapan serta memilih membatasi keterbukaan mengenai kekurangan dirinya kepada lingkungan sosial. Sebaliknya, terdapat subjek yang telah mencapai penerimaan diri yang lebih utuh dengan

memaknai pengalaman hidup, termasuk pengalaman *caregiving* sebagai pembelajaran yang berharga bagi dirinya maupun generasi berikutnya. Perbedaan dalam proses memaknai diri ini memiliki keterkaitan dengan sejauh mana individu mampu menilai dirinya secara mandiri dan berhasil menerima serta memaknai pengalaman hidup.

2. Hubungan positif dengan orang lain : Gambaran aspek hubungan positif dengan orang lain menunjukkan bahwa seluruh subjek menunjukkan usaha untuk menjaga relasi dengan keluarga, tetapi kualitas relasi yang dihasilkan pada masing-masing subjek tidak semua memuaskan. Dua subjek menunjukkan relasi yang kurang memuaskan karena minimnya dukungan emosional maupun instrumental dari pasangan dan keluarga terdekat, sehingga mereka menjalankan tanggung jawab *caregiving* dengan keterlibatan dan dukungan keluarga yang terbatas. Sebaliknya, satu subjek menggambarkan relasi yang hangat, suportif, dan komunikatif sehingga merasa memperoleh dukungan yang memadai selama menjalankan *caregiving*. Meskipun demikian, seluruh subjek sama-sama mengembangkan sikap kompromi untuk menjaga keharmonisan keluarga dan menghindari konflik.
3. Otonomi : Gambaran aspek otonomi menunjukkan bahwa keseluruhan subjek pada dasarnya memiliki keyakinan pribadi sebagai dasar dalam mengambil keputusan, termasuk dalam menjalankan *caregiving*. Namun, bentuk otonomi yang ditunjukkan berkembang secara berbeda sesuai dengan posisi dan dinamika keluarga yang dihadapi. Satu subjek menunjukkan otonomi yang lebih independen dengan mengambil sebagian besar keputusan secara mandiri sebagai bentuk penyesuaian terhadap minimnya dukungan keluarga. Subjek lainnya menunjukkan otonomi yang lebih kontekstual karena tetap mempertimbangkan posisi dan pendapat anggota keluarga dalam pengambilan keputusan. Selain itu, terdapat subjek yang mampu menyeimbangkan keyakinan pribadi dengan masukan dari keluarga tanpa kehilangan kendali atas keputusan yang diambil.
4. *Environment Mastery* : Gambaran aspek *environment mastery* pada ketiga subjek menunjukkan bahwa kemampuan dalam menguasai lingkungan ini memiliki keterkaitan dengan distribusi peran dalam keluarga, dinamika relasi dalam keluarga, dan ketersediaan dukungan sosial. Satu subjek mengalami kesulitan mengelola berbagai tanggung jawab karena kelelahan akibat menjalankan *caregiving* tanpa dukungan keluarga yang memadai. Sebaliknya, subjek lain mampu mengelola berbagai peran secara lebih optimal karena memperoleh dukungan sosial dari keluarga serta merawat *care recipient* yang relatif kooperatif. Sementara itu, terdapat subjek yang mampu

mengelola tuntutan instrumental *caregiving* melalui strategi pengaturan diri, tetapi masih mengalami kesulitan menghadapi tuntutan emosional akibat karakteristik *care recipient* yang memicu tekanan psikologis.

5. Tujuan Hidup : Secara keseluruhan aspek tujuan dan arah hidup subjek tidak lagi berfokus pada kepentingan pribadi, tetapi berorientasi pada kesejahteraan keluarga, utamanya anak dan orang tua yang dirawat. Tujuan tersebut berkembang dari hasil refleksi terhadap pengalaman hidup yang telah dilalui subjek
6. Pertumbuhan pribadi : Gambaran aspek pertumbuhan pribadi menunjukkan bahwa seluruh subjek menunjukkan penurunan minat untuk mengeksplorasi hal baru di luar dari rutinitas yang telah dilakukan akibat adanya kompleksitas peran. Meskipun demikian, sebagian subjek tetap menunjukkan perkembangan melalui perubahan cara berpikir, kematangan emosional, peningkatan spiritualitas, serta kemampuan merefleksikan pengalaman hidup dan *caregiving* sebagai proses pembelajaran. Sebaliknya, terdapat subjek yang merasakan perkembangan diri yang kurang optimal karena tekanan psikologis yang muncul dari hubungan dengan *care recipient* serta kecenderungan mengevaluasi diri berdasarkan perubahan kondisi hidup yang tampak, bukan perubahan internal yang dialami. Temuan ini menunjukkan bahwa pertumbuhan pribadi individu memiliki keterkaitan dengan kemampuan individu dalam memaknai dan merefleksikan pengalaman hidup sehingga menimbulkan perubahan terhadap cara pandang dan karakteristik diri.

DISKUSI

Penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi kesejahteraan psikologis individu dewasa madya yang menjadi caregiver dalam keluarga multigenerasi terbentuk dan berkembang melalui pengalaman dalam menjalankan berbagai peran sebagai generasi tengah dalam keluarga, tidak hanya peran sebagai caregiver semata. Meskipun memiliki peran yang sama sebagai caregiver dan hidup dalam satu keluarga yang terdiri atas lebih dari dua generasi, masing-masing subjek mengembangkan variasi kesejahteraan psikologis yang berbeda satu sama lainnya. Kondisi tersebut memiliki keterkaitan dengan bagaimana subjek memaknai pengalaman hidup yang dijalannya, termasuk pengalaman *caregiving* yang dijalannya, mengembangkan relasi dengan generasi lain dalam keluarga multigenerasi, serta dukungan sosial dan instrumental yang diberikan figur terdekat subjek, yaitu keluarga.

Untuk mendapatkan gambaran lebih mendalam dan lebih komprehensif, peneliti menggunakan kerangka teori kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Ryff pertama kali pada tahun 1989 (Ryff, 2024). Oleh karena itu, uraian temuan penelitian disusun berdasarkan enam aspek kesejahteraan psikologis Ryff untuk menjelaskan bagaimana kondisi kesejahteraan psikologis subjek penelitian tergambar pada setiap dimensinya.

Pada aspek penerimaan diri, proses penerimaan diri *caregiver* berkembang secara berbeda pada setiap individu. Perbedaan tersebut berkaitan dengan kemampuan individu mengevaluasi diri secara mandiri serta memaknai pengalaman hidup, termasuk pengalaman sebelum menjalankan peran sebagai *caregiver*. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa hambatan dalam penerimaan diri tidak selalu berasal dari dinamika *caregiving*, tetapi dapat dipengaruhi oleh pengalaman pribadi dan keputusan masa lalu yang masih berdampak pada kehidupan saat ini. Hasil ini sejalan dengan Ryff (1989) dalam Ryff (2014) yang menjelaskan bahwa penerimaan diri tidak hanya ditunjukkan melalui kemampuan mengenali dan menerima berbagai aspek diri, tetapi juga melalui kemampuan memaknai pengalaman hidup secara positif.

Aspek berikutnya yang juga menjadi bagian dari kesejahteraan psikologis Ryff (2014) adalah hubungan positif dengan orang lain. Pada aspek ini *caregiver* menunjukkan upaya mempertahankan relasi di tengah berbagai tuntutan peran melalui menjaga keharmonisan keluarga, berkompromi, dan menghindari konflik meskipun kualitas relasi yang dirasakan tidak selalu memuaskan. Temuan ini dapat dipahami melalui *Family Systems Theory* Bowen yang memandang keluarga sebagai suatu sistem yang saling bergantung, sehingga perubahan atau konflik pada satu anggota keluarga akan memengaruhi anggota lainnya. Oleh karena itu, kecenderungan *caregiver* mempertahankan relasi dan menghindari konflik merupakan upaya menjaga keseimbangan sistem keluarga agar fungsi dan tanggung jawab keluarga tetap berjalan (Mahmudah dkk., 2024). Terkait dengan hubungan sosial dengan lingkungan sosial, terdapat penurunan intensitas dalam mengembangkan relasi interpersonal dengan orang lain. Hal tersebut merupakan implikasi dari peran ganda yang dijalani subjek yang memungkinkan mereka memfokuskan diri dalam menjalankannya. Hal tersebut selaras dengan temuan penelitian oleh Deng dkk. (2026) yang menyebutkan bahwa individu yang berperan sebagai *caregiver* menjadi lebih selektif dalam berelasi yang ditunjukkan dengan adanya perubahan hubungan sosial yang merupakan bagian dari proses adaptasi terhadap tuntutan *caregiving*.

Pada aspek otonomi, *caregiver* telah memiliki keyakinan pribadi sebagai landasan dalam mengambil

keputusan, baik terkait *caregiving* maupun kehidupan sehari-hari. Namun, cara mengekspresikan keyakinan tersebut berbeda pada setiap individu sesuai dengan posisi, distribusi tanggung jawab, dan pola relasi dalam keluarga multigenerasi. Temuan ini menunjukkan bahwa pengambilan keputusan *caregiver* tidak selalu berlangsung secara independen sebagaimana konsep otonomi Ryff (2014), tetapi dipengaruhi oleh hubungan yang saling bergantung dengan anggota keluarga. Oleh karena itu, *caregiver* menyesuaikan cara mengekspresikan keyakinan pribadinya sesuai dengan konteks keluarga yang dihadapi. Temuan ini sejalan dengan konsep *relational autonomy* yang menjelaskan bahwa otonomi berkembang dalam konteks relasi sosial dan tidak terlepas dari hubungan dengan orang lain (Mackenzie & Stoljar, 2000).

Berikutnya merupakan aspek *environment mastery*. Pada aspek ini *caregiver* menghadapi tuntutan peran yang kompleks sebagai *caregiver*, pasangan, orang tua, dan juga peran sosial lain. Meskipun demikian, kemampuan mengelola tuntutan tersebut berkembang secara berbeda pada setiap individu. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh dukungan sosial yang diterima, distribusi peran dalam keluarga, serta karakteristik *care recipient*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Tantami dan Ambarwati (2024) yang menunjukkan bahwa penguasaan lingkungan pada *caregiver* berkembang melalui adanya dukungan dan respons positif dari lingkungan sekitar.

Pada aspek tujuan hidup, *caregiver* menunjukkan arah dan tujuan hidup yang berorientasi pada kesejahteraan keluarga, terutama generasi berikutnya. Orientasi tersebut berkembang melalui refleksi terhadap pengalaman hidup dan pengalaman *caregiving* yang dijalani. Temuan tersebut mencerminkan konsep generativitas sebagai karakteristik utama tahap perkembangan dewasa madya menurut Erikson (dalam Santrock, 2011).

Terakhir, aspek kesejahteraan psikologis yang juga penting adalah pertumbuhan pribadi. *Caregiver* dalam keluarga multigenerasi menunjukkan penurunan minat dalam mengeksplorasi hal atau keterampilan baru karena kompleksitas peran yang dijalannya. Pertumbuhan pribadi diwujudkan melalui perubahan cara berpikir, pemaknaan terhadap pengalaman hidup dan aktivitas *caregiving*, serta perkembangan karakter. Temuan ini memperluas konsep pertumbuhan pribadi Ryff (2014) dengan menunjukkan bahwa perkembangan diri tidak selalu diwujudkan melalui eksplorasi pengalaman baru, tetapi juga melalui refleksi dan pemaknaan pengalaman hidup. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Pope, Baldwin, dan Lee (2018) yang menunjukkan bahwa pengalaman *caregiving* dapat mendorong berkembangnya kesabaran, keterampilan komunikasi, spiritualitas, dan keterampilan hidup sehari-hari.

Terbentuknya kesejahteraan psikologis memiliki keterkaitan dengan kualitas relasi yang terbentuk dalam lingkup keluarga multigenerasi dan juga keterlibatan dukungan sosial selama menjalani peran sebagai *caregiver* dan juga peran lainnya. Temuan ini selaras dengan penelitian Amalia dan Rahmatika (2020) dimana dukungan sosial yang diberikan kepada *caregiver* memiliki peran penting dalam pembentukan aspek penguasaan lingkungan pada kesejahteraan psikologis. Hal ini menguatkan bahwa keberadaan dukungan sosial yang positif ini dapat menjadi faktor protektif untuk mengurangi efek buruk aktivitas caregiving terhadap kesejahteraan psikologis individu.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kondisi kesejahteraan psikologis *caregiver* jika dilihat pada masing-masing aspek menunjukkan karakteristik yang berbeda. Pada aspek penerimaan diri, *caregiver* mengembangkan penerimaan diri melalui refleksi terhadap pengalaman hidup yang telah dilalui. Pada aspek hubungan positif dengan orang lain, *caregiver* menunjukkan upaya menjaga relasi positif dengan keluarga di tengah tuntutan peran yang dijalani. Kemudian, pada aspek otonomi, *caregiver* memiliki keyakinan pribadi yang menjadi dasar dalam pengambilan keputusan, tetapi cara mengekspresikan keyakinan tersebut berkembang sesuai posisi dan tanggung jawab individu dalam struktur keluarga multigenerasi. Pada aspek *environment mastery*, hal tersebut tergambar melalui kemampuan *caregiver* dalam mengelola dan menyeimbangkan berbagai tuntutan peran agar keberlangsungan kehidupan keluarga tetap terjaga. Kemampuan tersebut berkembang dengan mempertimbangkan pembagian tanggung jawab dalam keluarga, karakteristik *care recipient*, serta dukungan yang tersedia selama menjalankan *caregiving*. Kemudian, aspek tujuan hidup *caregiver* secara keseluruhan berkembang melalui refleksi atas pengalaman hidup dan berorientasi pada kesejahteraan keluarga serta generasi berikutnya. Terakhir, aspek pertumbuhan pribadi *caregiver* diwujudkan melalui perubahan cara berpikir, pengembangan karakter, serta pemaknaan terhadap pengalaman hidup alih-alih eksplorasi terhadap pengalaman baru.

Keberagaman kesejahteraan psikologis antar subjek memiliki keterkaitan dengan perbedaan pengalaman hidup, nilai yang dimiliki, kualitas relasi dalam keluarga multigenerasi, serta dukungan sosial yang diterima selama menjalankan *caregiving*. Temuan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis *caregiver* tidak hanya ditentukan oleh beratnya tanggung jawab perawatan, tetapi juga oleh bagaimana individu memaknai pengalaman tersebut serta dukungan yang tersedia di lingkungan keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Allah SWT, Dr. Wiwin Hendriani, S.Psi., M.si, sebagai dosen pembimbing penulis, keluarga, teman-teman, subjek penelitian yang bersedia berpartisipasi selama proses penelitian, dan seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan artikel ilmiah.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Hania Laksmi Awaliatin Nisa dan Wiwin Hendriani 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. <http://dx.doi.org/10.24156/jikk.2020.13.3.228>
- Asy'syifa, F., & Surjaningrum, E. R. (2023). Pengaruh caregiver burden terhadap psychological well-being dimoderatori oleh resiliensi pada ibu generasi sandwich. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(10), 1105-1121. <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i10.373>
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik penduduk lanjut usia 2024*. Jakarta : Badan Pusat Statistik. Diakses dari <https://www.bps.go.id/id/publication/2024/12/31/a00d4477490caaf0716b711d/statistik-penduduk-lanjut-usia-2024.html>
- Boyatzis, R. E. (1998). *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. Thousand Oaks, California : SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (5th ed.)*. Thousand Oaks, California : SAGE Publications.
- Deng, Y., Wan, H., Liu, X., Zhao, Z., & Wang, X. (2026). Meta-synthesis of qualitative research on family caregiving experiences for individuals with cognitive impairment: a systematic

- review. *Frontiers in public health*, 13, 1701561. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1701561>
- Djapar, R. P., Iman, H.F.G., & Hendriani, W. (2025). Individual psychological dynamics in caring for the elderly with dementia. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 5(1), 1–19. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v5i1.68152>
- Herdiansyah, H. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Ilmu Sosial : Perspektif Konvensional dan Kontemporer* (Edisi ke-2). Salemba Humanika.
- Khastar,S. M., Hoseini, S. H., Arsalani, N., & Mohammadi, F. (2024). Care burden, fatigue, and family functioning among family caregivers of older adults with Alzheimer’s disease: A cross-sectional study. *Journal of Nursing Advances in Clinical Sciences*, 1(2), 63-70. doi: 10.32598/JNACS.2403.1012
- Liu, Z., Heffernan, C., & Tan, J. (2020). Caregiver burden: A concept analysis. *International journal of nursing sciences*, 7(4), 438–445. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2020.07.012>
- Mackenzie, C., & Stoljar, N. (Eds.). (2000). *Relational autonomy: Feminist perspectives on autonomy, agency, and the social self*. Oxford University Press.
- Mahmudah, U., Maylansari, A., & Ruhma, A. (2024). The Implementation of Bowen’s Theory in Family Problems. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 498-504.
- Mokalu, F. L., Masi, G. N. M., & Sirait, I. (2023). Pengetahuan remaja di Kota Manado tentang penyakit degeneratif. *Mapalus Nursing Science Journal*, 1(2), 12-21. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/caring/article/view/49003>
- National Alliance for Caregiving, & AARP. (2025). *Caregiving in the U.S. 2025*. Washington, D.C : *National Alliance for Caregiving*. Diakses dari <https://www.caregiving.org/research/caregiving-in-the-us/>
- Neuman, W. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches (7 th ed.)*. Harlow : Pearson Education Limited.
- Pope, N.D., Baldwin, P.K. & Lee, J.J. (2018). “I didn’t expect to learn as much as i did”: Rewards of caregiving in young adulthood. *Journal of Adult Development*, 25, 186–197. <https://doi.org/10.1007/s10804-018-9284-2>
- Prima, A., Andas, A. M., Wada, F. H., Puspitasari, I., Shoaliha, M., & Ilyas, A. S. (2023). Beban dan psychological well being pada keluarga pasien yang menjalani hemodialisis. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 9(1), 1-9. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v9i1.1196>
- Riser, D., Spielman, R., & Biek, D. (2024). *Lifespan development*. OpenStax.

<https://openstax.org/details/books/lifespan-development>

- 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. (2024). The Privilege of well-being in an increasingly unequal society. *Current directions in psychological science*, 33(5), 300–307. <https://doi.org/10.1177/09637214241266818>
- Santika, E.F. (2024). Mayoritas caregiver lansia di RI adalah keluarga sendiri. *Databoks Katadata* [on-line]. Diakses pada tanggal 14 Juni 2025 dari <https://databoks.katadata.co.id/layanan-konsumen-kesehatan/statistik/66a6392090f24/mayoritas-caregiver-lansia-di-ri-adalah-keluarga-sendiri>
- Santrock, J. (2011). *Life-Span Development (13th Ed)*. New York: Mcgraw-Hill.
- Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. Sage Publications, Inc.
- Tantami, E. D. K., & Ambarwati, K. D. (2024). Gambaran psychological well-being pada caregiver yang merawat pasien stroke. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 659-668.
<https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6514>
- Wan, J., Wee, L. H., Siau, C. S., & Wong, Y. H. (2025). Psychological well-being and its associated factors among university students in Sichuan, China. *Frontiers in Psychology*, 16, 1473871.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1473871>
- Yuwono, J. P. (2017). Studi deskriptif mengenai psychological well-being caregiver yang merawat lansia. Skripsi, Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya