

Self Compassion Lanjut Usia Di Unit Pelaksana Teknis Daerah Pusat Pelayanan Sosial Griya Lansia Jawa Barat

Wulan Nur Ramanda^{*1a}, Ella Nurlela^{*b} & Sinta Yulianti Suyono^{*c}

^{a b c} Prodi Rehabilitasi Sosial, Politeknik Kesejahteraan Sosial

¹ Corresponding Author: wulannurramanda2@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received 9 July 2024

Revised 23 Dec 2024

Accepted 26 Dec 2024

Published Online 31 Dec 2024

ABSTRACT

This study examines the self compassion of the elderly at the UPTD Griya Lansia Social Service Center West Java. This study aims to obtain an empirical picture of: 1) Respondent Characteristics, 2) Level of Self Kindness, 3) Level of Common Humanity, and 4) The level of Mindfulness owned by respondents. The method used in this research is a descriptive quantitative approach. The population of this study were 35 elderly people who were at the UPTD Social Service Center Griya Lansia West Java. The results showed that the level of self-kindness was in the high category with a total score of 1339 or 80%. The level of Common Humanity is in the medium category with a total score of 783 or 70%. The level of mindfulness is in the high category with a total score of 1155 or 83%. In general, the level of self-compassion of the elderly at the UPTD Griya Lansia Social Service Center is in the high category with a total score of 3277 or 78%. These results indicate that the elderly who are in the UPTD Griya Lansia Social Service Center West Java have good self-compassion so that the elderly have an attitude of kindness and understanding towards themselves, accept themselves without excessive judgment, provide emotional support to themselves, and forgive and accept their own shortcomings.

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji tentang self compassion lanjut usia di UPTD Pusat Pelayanan Sosial Griya Lansia Jawa Barat. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai: 1) Karakteristik Responden, 2) Tingkat Self Kindness, 3) Tingkat Common Humanity, dan 4) Tingkat Mindfulness yang dimiliki oleh responden. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif deskriptif. Populasi penelitian ini merupakan 35 orang lansia yang berada di UPTD Pusat Pelayanan Sosial Griya Lansia Jawa Barat. Hasil penelitian menyebutkan bahwa tingkat self kindness berada pada kategori tinggi dengan total skor 1339 atau 80%. Tingkat Common Humanity berada pada kategori sedang dengan total skor 783 atau 70%. Tingkat mindfulness berada pada kategori tinggi dengan total skor 1155 atau 83%. Secara umum tingkat self compassion lansia di UPTD Pusat Pelayanan Sosial Griya Lansia berada pada kategori tinggi dengan total skor 3277 atau 78%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa Lansia yang berada di UPTD Pusat Pelayanan Sosial Griya Lansia Jawa Barat memiliki self compassion yang baik sehingga para lansia tersebut memiliki sikap kebaikan dan pengertian terhadap diri sendiri, menerima diri tanpa penilaian yang berlebihan, memberikan dukungan emosional kepada diri sendiri, dan memaafkan serta menerima kekurangan yang dimiliki oleh diri sendiri.

Kata Kunci: Self Compassion, Lanjut Usia, Unit Pelaksana Teknis Daerah Pusat Pelayanan Sosial Griya Lansia Jawa Barat

INTRODUCTION

Masa Lanjut Usia merupakan tahap perkembangan terakhir dari manusia. Masa dimana terjadi kemunduran pada segala hal, Fisik, mental, spiritual, dan lain sebagainya. Pada masa ini terlihat beberapa perubahan, seperti timbulnya uban,

gangguan pendengaran, penuaan, perubahan pada penglihatan, gangguan pada sistem jantung, gangguan fungsi sendi, dan berbagai perubahan lainnya. Orang tua di Indonesia yang sudah memasuki Masa Lansia, mereka akan di jaga oleh anak-anak nya sebagai tanda bakti seorang anak kepada Orang Tua nya. Peran keluarga sangat penting dalam Masa lansia ini. Dukungan dari keluarga bisa menjadi semangat hidup baru dan sumber kebahagiaan dari para Lansia. akan tetapi, saat ini pola hubungan antar generasi mulai memudar. Sehingga, kecenderungan untuk tidak peduli terhadap keadaan orang tua dan melepas tanggungjawab terhadap orang tua itu sangat besar.

Seorang lansia mengalami kemunduran baik secara Biologis, Psikologis, Sosial, dan Spiritual. Kemunduran biologis pada lansia ditandai dengan lansia yang mengalami penyakit kronis, penurunan mobilitas, gangguan pendengaran, hingga malnutrisi, sedangkan kemunduran psikologis pada lansia dapat ditandai dengan munculnya rasa kesepian, perasaan tidak mampu, perasaan tidak berguna, demensia, dan gangguan mental lainnya (Dinas Sosial,2023). Kemunduran lansia pada sisi sosialnya ditandai dengan kurang berinteraksi dengan lingkungan sosial nya, perasaan terasingkan, dan berkurangnya partisipasi dalam kegiatan atau aktivitas sosial, sedangkan pada sisi spiritual, kemunduran lansia dapat ditandai dengan munculnya rasa kehilangan makna hidup dan tujuan hidup.

Perasaan tidak berguna, tidak mampu, perasaan tidak dibutuhkan, rasa kesepian, dan perasaan terasingkan, merupakan beberapa penyebab gangguan psikologis pada lansia yang berada di panti. Perasaan-perasaan tersebut dapat timbul karena lansia menganggap dirinya kurang dan tidak dapat lagi beraktivitas sebaik sebelumnya yang mana dari pemikiran tersebut lansia menganggap dirinya hanya dapat merepotkan keluarga, tidak berguna, dan pemikiran negatif lainnya (Neff,2011) . Selain itu, lansia memiliki tingkat penyesuaian diri yang buruk dan dapat menyebabkan kesepian selama berada di panti karena tidak dapat menyesuaikan diri dengan teman maupun lingkungan. Fenomena tersebut merupakan tanda dari rendahnya self compassion pada Lanjut Usia.

Self compassion merupakan belas kasih terhadap diri sendiri atau dengan kata lain self compassion merupakan sikap terbuka dan menerima penderitaan atau kekurangan yang ada pada dirinya dengan baik. Self compassion yang baik mencakup kemampuan untuk menerima diri tanpa penilaian yang berlebihan, memberikan dukungan seperti yang diberikan kepada orang lain yang kita sayangi, memaafkan diri dan belajar dari kesalahan, serta menghadapi kehidupan dengan kehangatan dan keberanian. Lansia dengan self compassion yang tinggi dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan, lebih mampu menghadapi perubahan fisik dan sosial yang terjadi, memperbaiki kualitas hidup, meningkatkan kesejahteraan sosial, mengurangi perasaan kesepian, dan meningkatkan kepuasan atas kehidupan yang mereka jalani (Neff,2011).

Lansia yang memiliki self compassion yang rendah ditandai dengan penghakiman terhadap diri sendiri, dimana lansia menghakimi dirinya sendiri, menilai rendah dirinya sendiri, perasaan tidak berharga, merasa tidak berhak untuk mendapat kebahagiaan dan membiarkan dirinya menderita. Self compassion yang rendah dapat menimbulkan dampak yang negatif bagi diri lansia itu sendiri, diantaranya meningkatkan kemungkinan lansia mengalami penurunan di kondisi fisik maupun psikologis nya, mengalami penurunan dalam motivasi untuk mengembangkan dirinya sendiri, dan mengalami gangguan dalam melakukan interaksi sosial dengan lingkungan sekitar. Rendahnya self compassion pada lanjut usia ini dapat ditangani dengan membantu para lanjut usia untuk merefleksikan pengalaman hidup dan mengekspresikan emosi mereka. dukungan sosial dapat membantu untuk mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri melalui interaksi positif dengan sesama lanjut usia maupun individu lainnya (Neff, 2003).

Peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian mengenai "Self Compassion Lanjut Usia di UPTD Pusat Pelayanan Sosial Griya Lansia Jawa Barat". Penelitian ini dilakukan untuk mengukur tingkat self compassion lansia. Penelitian ini penting untuk dilakukan untuk mengetahui tingkat self compassion lansia sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan lanjut usia tersebut, mengurangi tingkat stres, meningkatkan kualitas hidup, dan lebih mudah mengatasi permasalahan yang timbul di masa yang akan datang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai tingkat self compassion pada lanjut usia yang berada di panti sosial yang dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan self compassion dan dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan sosial lanjut usia.

Literatur Review

1. Self Compassion

Compassion juga dikenal dengan belas kasih yang merupakan sikap ketika seseorang memiliki kesadaran atas penderitaan yang dialami oleh orang lain dan tidak memutuskan hubungan dengan orang tersebut sehingga dapat menghasilkan perasaan yang baik dan menimbulkan keinginan untuk membantu (Wispe, 1991). Self Compassion adalah sikap individu yang mau menerima dan terbuka terhadap penderitaan diri sendiri, tidak menghindar atau memutuskan hubungan dengannya, dan keinginan untuk membantu diri sendiri dengan cara yang baik (Neff, 2003).

2. Lanjut Usia

Kamus Besar Bahasa Indonesia arti kata lanjut usia adalah sudah berumur dan tua. Lanjut usia atau usia tua adalah masa akhir dalam rentang hidup seorang individu, masa dimana seseorang sudah berpindah dari periode sebelumnya yang lebih menyenangkan atau dari waktu yang penuh dengan manfaat. Elizabeth hurlock menyebutkan bahwa masa usia lanjut dimulai pada saat seseorang memasuki usia 60 tahun. Individu yang berada pada masa usia lanjut disebut lanjut usia.

Hurlock juga menyebutkan bahwa pertumbuhan seorang individu setelah kelahirannya akan terus meningkat sampai masa remaja, stabil sampai masa dewasa akhir, dan mengalami penurunan saat masa usia lanjut (Hurlock,1999)

3. Self Compassion Pada Lanjut Usia

Self-compassion pada lansia merupakan sikap di mana mereka memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan, pengertian, dan tanpa menghakimi, terutama saat menghadapi tantangan terkait penuaan. Lansia dengan self compassion yang baik dapat menerima penurunan fisik dan mental sebagai bagian alami dari kehidupan, tanpa menyalahkan diri sendiri.

Lansia akan merawat diri sendiri melalui pola makan sehat, olahraga ringan, dan perawatan medis yang diperlukan, serta tidak merasa malu atau bersalah untuk menerima bantuan dari orang lain. Lansia memiliki kesadaran bahwa kesulitan dan perasaan kesepian adalah pengalaman umum, mereka lebih terbuka untuk mencari dukungan dari komunitas atau kelompok sebaya. Melalui mindfulness, mereka dapat mengelola emosi negatif dan menikmati momen-momen kecil dalam kehidupan sehari-hari. Sikap ini membantu mereka mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan kesehatan mental, serta menemukan kebahagiaan dan kepuasan dalam kehidupan sehari-hari (Neff, 2003).

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Sumber data yang digunakan pada penelitian ini adalah sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer pada penelitian ini diperoleh dari jawaban kuisioner dari responden, sedangkan sumber sekunder diperoleh dari hasil studi dokumentasi dari dokumen-dokumen sebelumnya yang relevan dengan penelitian. Populasi dari penelitian ini memiliki karakteristik meliputi:

- Lanjut Usia yang berusia 60-80 Tahun
- Mandiri atau Semi Mandiri
- Memiliki komunikasi yang baik
- Tidak memiliki gangguan pada fungsi kognitif, seperti alzheimer dan demensia.
- Tidak memiliki gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, gangguan kejiwaan, dan halusinasi.
- Lanjut Usia merupakan warga binaan UPTD Pusat Pelayanan Sosial Griya Lansia Jawa Barat.

Populasi responden berdasarkan karakteristik yang telah dirumuskan berjumlah 35 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik Nonprobability Sampling dengan teknik yang digunakan adalah Sampling jenuh atau disebut dengan sensus dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Maka responden pada penelitian ini berjumlah 35 orang.

Pengukuran variabel self compassion pada penelitian ini dilakukan dengan instrumen yang berupa kuisioner yang di adaptasi dari The Self Compassion Scale (SCS). Kuisioner disusun dalam bentuk rating scale yang digunakan untuk mengukur tingkat self kindness, common humanity, mindfulness, dan tingkat self compassion secara umum.

Uji validitas yang dilakukan pada penelitian ini adalah uji validitas muka (face validity) yang kemudian diujikan kepada 10 responden dan menunjukkan 30 pernyataan pada kuisioner dinyatakan valid. Penelitian ini juga menggunakan uji reliabilitas untuk menentukan konsistensi jawaban responden atas alat ukur yang digunakan. Uji Reliabilitas ini dilakukan dengan menggunakan Aplikasi Statistical Program for Social Science (SPSS) 25. Hasil Uji reliabilitas di atas adalah 0.978, yang mana dapat dinyatakan instrumen yang diujikan kepada lanjut usia memiliki reliabilitas tinggi yang berarti instrumen self compassion pada lanjut usia ini reliabel.

RESULT AND DISCUSSION

Result

1. Karakteristik Responden

Karakteristik dari responden dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan responden. Berikut adalah penjelasan mengenai karakteristik responden dalam penelitian ini.

Karakteristik Berdasarkan Usia

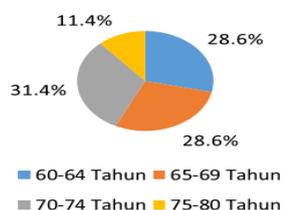


Diagram 1 Karakteristik Berdasarkan Usia

Hasil dari Diagram 1 menunjukkan bahwa dari 35 orang responden memiliki karakteristik usia yang bervariasi yang berarti terdapat perbedaan dan keberagaman apabila dilihat dari usia. Perbedaan tersebut dapat dilihat pada kondisi fisik, kondisi mental, pengalaman, kemandirian, dan kemampuan dalam melakukan interaksi dengan lansia lainnya.

Berdasarkan Jenis Kelamin



Diagram 1 Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil Diagram 2 tersebut menyatakan bahwa responden penelitian memiliki karakteristik jenis kelamin yang bervariasi. Karakteristik jenis kelamin yang bervariasi ini berarti terdapat keberagaman dalam pengolahan pikiran, emosi, kepribadian yang berbeda, dan perbedaan sikap yang dimiliki.

Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

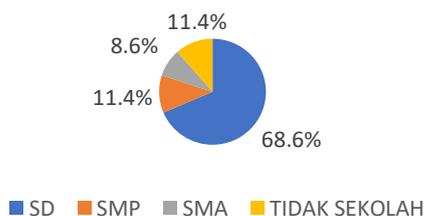


Diagram 3 Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil dari Diagram 3 tersebut menunjukkan bahwa dari 35 orang responden penelitian ini memiliki karakteristik tingkat pendidikan yang bervariasi. Karakteristik tingkat pendidikan yang berbeda ini dapat berarti terdapat perbedaan mengenai kemampuan kognitif yang dimiliki dan perbedaan kecerdasan intelektual maupun emosional.

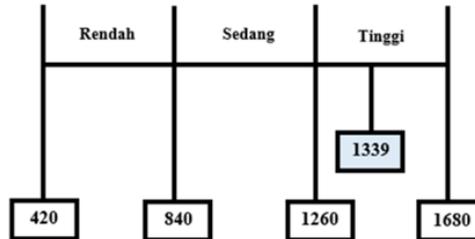
2. Tingkat Self Kindness Lanjut Usia di Lanjut Usia di UPTD Pusat Pelayanan Griya Lansia Jawa Barat

Aspek Self Kindness menilai mengenai kebaikan dan pengertian terhadap diri sendiri dalam menghadapi kekurangan dan kegagalan yang dialami tanpa memberikan penghakiman terhadap diri sendiri. Pada penelitian ini terdapat 12 item pernyataan mengenai aspek self kindness pada Lanjut Usia di UPTD Pusat Pelayanan Sosial Griya Lansia Jawa Barat. Penilaian terhadap self kindness dapat dilihat dari bagaimana individu dapat mencintai dirinya sendiri.

No	Pernyataan	Skor Aktual	Skor Ideal
1	2	3	4
1	Saya mencoba untuk mencintai diri saya saat saya harus hidup sendiri selama berada di panti	106	140
2	Saya mencoba untuk mencintai diri saya saat saya harus hidup jauh dari keluarga selama berada di panti	108	140
3	Ketika saya mengalami kesulitan, saya akan memberikan perhatian terhadap diri saya sendiri	101	140
4	Saya baik terhadap diri saya sendiri ketika saya mengalami penderitaan saat berada di dalam panti	110	140
5	Saya menerima dengan lapang dada atas kelemahan yang saya miliki	107	140
6	Saya mencoba untuk memahami keadaan diri saya sendiri yang tidak saya sukai	113	140
7	Saya tidak menerima kelemahan saya	121	140
8	Saya menghakimi kelemahan saya	112	140
9	Ketika saya kesulitan, saya cenderung menekan diri saya sendiri untuk menyelesaikannya	117	140
10	Saya tidak dapat memaklumi sikap dari diri saya yang tidak saya sukai	120	140
11	Saya sedih melihat sikap diri saya yang tidak saya sukai	107	140
12	Saya menyalahkan diri saya sendiri ketika saya mengalami penderitaan saat berada di panti.	117	140
Jumlah		1339	1680

$$\begin{aligned} \text{Skor Maksimal} &= \text{Nilai Tertinggi} \times \text{Jumlah Responden} \times \text{Jumlah Pernyataan} \\ &= 4 \times 35 \times 12 \\ &= 1680 \end{aligned}$$

Skor Minimal = Nilai Terendah x Jumlah Responden x Jumlah Pernyataan
 = 1 x 35 x 12
 = 420
 Range = Skor Maksimal – Skor Minimal
 = 1680 – 420
 = 1260
 Kelas (K) : 3 (Tinggi, Sedang, Rendah)
 Interval (I) = Rendah : 420 – 839
 Sedang : 840 – 1259
 Tinggi : 1260 – 1680



Gambar 1 Garis Kontinum Aspek Self Kindness (Kebaikan Diri)

Gambar 1 di atas menunjukkan tingkat self kindness lansia yang berada di UPTD Pusat Pelayanan Sosial Griya lansia Jawa Barat berada di rentang 1260 – 1680 dengan jumlah skor 1339 dengan kategori tinggi, yang berarti para lansia yang berada di UPTD Pusat Pelayanan Sosial Griya lansia dapat menerima dan berlaku baik terhadap dirinya sendiri saat menjalani Kesulitan ataupun penderitaan tanpa menghakimi dirinya sendiri.

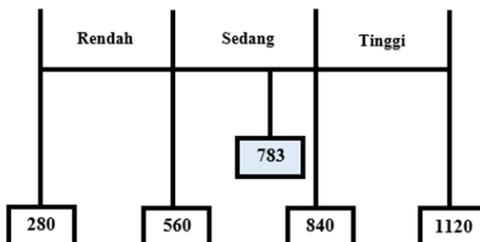
3. Tingkat Common Humanity Lanjut Usia di Lanjut Usia di UPTD Pusat Pelayanan Griya Lansia Jawa Barat

Aspek Common Humanity merupakan salah satu aspek self compassion. Aspek ini mencakup mengenai individu yang dapat melihat pengalaman atau peristiwa yang terjadi dalam hidupnya merupakan suatu hal yang juga akan dirasakan oleh manusia pada umumnya. Pada penelitian ini, terdapat 8 item pernyataan mengenai aspek common humanity.

No	Pernyataan	Skor	
		Aktual	Ideal
1	2	3	4
1	Ketika saya harus hidup di dalam panti, saya memandang bahwa hal ini mungkin terjadi pada orang lain juga	78	140
2	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya	77	140
3	Ketika saya tidak dapat beraktivitas sebaik sebelumnya, saya mengingatkan diri saya bahwa hal tersebut juga dirasakan oleh sebagian besar orang seusia saya	83	140
4	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami oleh manusia pada umumnya	80	140
5	Ketika saya memikirkan kelemahan saya, saya merasa terkucilkan oleh warga panti yang lain.	117	140
6	Ketika saya merasakan kesedihan, saya merasa bahwa orang lain lebih bahagia dibandingkan dengan saya	112	140
7	Ketika saya harus hidup di dalam panti, saya merasa orang lain tidak akan mengalami hal serupa	109	140
8	Ketika saya mempunyai masalah selama berada di panti, saya merasa tidak ada yang membantu untuk mengatasinya.	127	140
Jumlah		783	1120

Skor Maksimal = Nilai Tertinggi x Jumlah Responden x Jumlah Pernyataan
 = 4 x 35 x 8
 = 1120
 Skor Minimal = Nilai Terendah x Jumlah Responden x Jumlah Pernyataan
 = 1 x 35 x 8
 = 280
 Range (R) = Skor Maksimal – Skor Minimal

=1120 – 280
 = 840
 Kelas (K) = 3 (Tinggi, Sedang, Rendah)
 Interval (I) = Rendah : 280 – 559
 = Sedang : 560 – 839
 = Tinggi : 840 – 1120



Gambar 1 Garis Kontinum Aspek *Common Humanity* (Kemanusiaan Bersama)

Gambar 2 menunjukkan tingkat *common humanity* Lansia berada di yang berada di UPTD Pusat Pelayanan Sosial Griya lansia Jawa Barat berada pada rentang 560 – 840 dengan total skor 783 dan memiliki kategori sedang. Artinya para lansia yang berada di UPTD Pusat Pelayanan Sosial Griya Lansia Jawa Barat dapat memahami bahwa kekurangan yang dimiliki atau penderitaan yang dialaminya dapat terjadi juga pada orang lain. Walaupun terkadang para lansia juga merasa bahwa orang lain tidak akan merasakan apa yang sedang mereka alami saat ini dan terkadang juga merasa tidak ada yang dapat membentunya untuk bangkit ataupun menyelesaikan permasalahan dan penderitaan yang mereka rasakan.

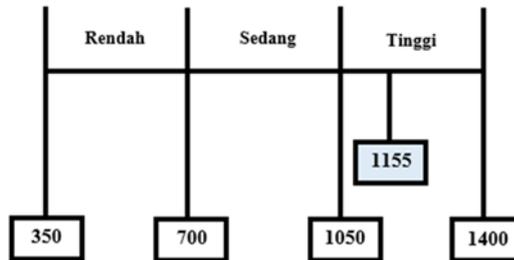
4. Tingkat Mindfulness Lanjut Usia di UPTD Pusat Pelayanan Griya Lansia Jawa Barat

Aspek Mindfulness merupakan aspek dari self compassion yang memegang kepercayaan bahwa perasaan atau pengalaman menyakitkan dan menyedihkan dapat dihadapi dengan kesadaran yang seimbang dan tidak bereaksi secara berlebihan. Pada penelitian ini terdapat 10 item pertanyaan mengenai aspek mindfulness.

No	Pernyataan	Skor Aktual	Skor Ideal
1	2	3	4
1	Ketika saya merasa marah, saya mencoba untuk menjaga emosi saya tetap stabil	110	140
2	Ketika saya merasa kesepian saya berusaha tegar seperti situasi yang biasanya.	106	140
3	Ketika saya merasa kehilangan saya berusaha tegar seperti situasi yang biasanya	107	140
4	Ketika keinginan saya tidak tercapai saya melihat hal tersebut sebagai hal yang wajar	104	140
5	Ketika saya sedang terpuruk dengan keadaan saya selama di panti, saya mencoba mencari tahu solusi untuk bangkit	108	140
6	Ketika saya merasa sendirian saya cenderung larut dalam kesendirian tersebut	119	140
7	Ketika saya merasa kehilangan saya cenderung larut dalam perasaan kehilangan tersebut	116	140
8	Ketika saya mendapat masalah selama berada di panti, saya terus merasa tidak dapat menyelesaikannya	126	140
9	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya akan larut dalam perasaan jengkel itu.	128	140
10	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi di dalam panti, saya akan menyikapinya secara berlebihan	131	140
Jumlah		1155	1400

Skor Maksimal = Nilai Tertinggi x Jumlah Responden x Jumlah Pernyataan
 = 4 x 35 x 10
 = 1400
 Skor Minimal = Nilai Terendah x Jumlah Responden x Jumlah Pernyataan
 = 1 x 35 x 10

= 350
 Range (R) = Skor Maksimal – Skor Minimal
 = 1400 – 350
 = 1050
 Kelas (K) = 3 (Tinggi, Sedang, Rendah)
 Interval (I) = Rendah : 350 – 699
 = Sedang : 700 – 1049
 = Tinggi : 1050 – 1400



Gambar 3 Garis Kontinum Aspek *Mindfulness* (kesadaran)

Gambar 3 menggambarkan tingkat mindfulness lansia yang berada di UPTD Pusat Pelayanan Sosial Griya Lansia berada pada rentang 1050 – 1400 dengan jumlah skor 1155 dan ada pada kategori tinggi yang berarti lansia yang berada di UPTD Pusat Pelayanan Sosial Griya Lansia Jawa Barat sudah memiliki kesadaran yang baik dan seimbang serta tidak larut dalam perasaan negatif.

Penilaian self compassion pada lansia terbagi menjadi tiga aspek yaitu self kindness, common humanity, dan mindfulness yang mana telah dilakukan perhitungan skor dan penentuan kategori skor pada ketiga aspek tersebut. Berikut adalah hasil rekapitulasi skor dari ketiga aspek tersebut yang kemudian akan diukur untuk menentukan tingkat self compassion pada Lanjut Usia.

No	Aspek <i>Compassion</i>	Self	Skor Aktual	Skor Ideal	Kategori
1	2	3	4	5	
1	<i>Self Kindness</i>		1339	1680	Tinggi
2	<i>Common Humanity</i>		783	1120	Sedang
3	<i>Mindfulness</i>		1155	1400	Tinggi
Jumlah			3277	4200	

Skor Maksimal = Nilai Tertinggi x Jumlah Responden x Jumlah Pernyataan
 = 4 x 35 x 30
 = 4200

Skor Minimal = Nilai Terendah x Jumlah Responden x Jumlah Pernyataan
 = 1 x 35 x 30
 = 1050

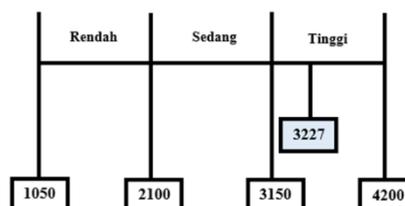
Range = Skor Maksimal – Skor Minimal
 = 4200 – 1050
 = 3.150

Kelas (K) = 3 (Tinggi, Sedang, Rendah)

Interval (I) = Rendah : 1050 – 2099

= Sedang : 2100 – 3149

= Tinggi : 3150 – 4200



Gambar 2 Garis Kontinum Tingkat Self Compassion Lansia di UPTD Pusat Pelayanan Sosial Griya Lansia

Gambar 4 menunjukkan tingkat *self compassion* lansia yang berada di UPTD Pusat Pelayanan Sosial Griya Lansia Jawa Barat berada pada rentang 3150 – 4200 dengan jumlah skor 3227 dan ada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa lansia di UPTD Pusat Pelayanan Sosial Griya Lansia Jawa Barat dapat memberikan belas kasih kepada dirinya sendiri dengan baik yang mana *self compassion* tersebut perlu dipertahankan dan ditingkatkan agar para lansia dapat lebih mencintai dan menerima dirinya sendiri, melihat pengalaman buruk, kegagalan, kesalahan, dan penderitaan sebagai hal yang umum dirasakan oleh setiap manusia, serta dapat menghadapi penderitaan dan ketidakmampuan dengan kesadaran yang baik dan tidak larut dalam perasaan tersebut.

Tingkat *self compassion* pada Lansia di UPTD Pusat Pelayanan Sosial Griya Lansia Jawa Barat secara umum berada pada kategori tinggi. Hal ini sejalan dengan pendapat neff mengenai salah satu faktor yang mempengaruhi *self compassion* adalah usia. Lansia sudah melewati banyak pengalaman dalam hidupnya sehingga dapat menyikapi penderitaan dan kesulitan dengan baik karena sudah melewati pengalaman yang lain, oleh karena itu, tingkat *self compassion* lansia berada pada kategori tinggi.

Discussion

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada lansia yang berada di UPTD Pusat Pelayanan Sosial Griya lansia Jawa Barat menunjukkan bahwa tingkat *self kindness* berada pada kategori tinggi artinya para lansia sudah dapat menerima dan mencintai dirinya sendiri saat harus berada di dalam Panti dan tidak melakukan penghakiman terhadap dirinya sendiri atas kekurangan atau penderitaan yang mereka alami.

Aspek *common humanity* yang ditunjukkan pada hasil penelitian berada pada kategori sedang yang berarti responden yaitu lansia yang berada di UPTD Pusat Pelayanan Sosial Griya lansia Jawa Barat sudah dapat memandang bahwa penderitaan atau kegagalan dan kelemahan yang dialaminya merupakan kondisi yang umum terjadi pada semua manusia, akan tetapi terkadang masih berpikir mengenai perasaan sendiri saat menghadapi penderitaan tersebut dan terkadang masih memandang bahwa penderitaan yang dialaminya tidak mungkin dialami oleh orang lain. Pada aspek *common humanity* terdapat indikator yang bernilai cukup rendah yaitu indikator mengenai pemikiran bahwa perasaan sedih yang dirasakan juga akan terjadi pada orang lain, artinya beberapa lansia berpikir bahwa kesedihan yang sedang mereka alami tidak akan terjadi pada orang lain.

Hal ini dapat terjadi karena perasaan terisolasi pada lansia yang dikarenakan oleh rendahnya kualitas hubungan sosial pada lansia sehingga membuat lansia cenderung berpikir bahwa dirinya sendirian dalam menghadapi penderitaan dan kesedihan yang dimilikinya. Faktor budaya yang individualis juga berpengaruh kepada tingkat *common humanity* pada lansia. Lansia yang terbiasa dengan budaya individualis lebih menempatkan fokus pada pencapaian pribadi yang dapat mengurangi kebutuhan sosial dan emosional orang-orang disekitarnya.

Aspek *mindfulness* pada penelitian ini berada dalam kategori tinggi, dimana Lansia yang berada di UPTD Pusat Pelayanan Sosial Griya Lansia Jawa Barat sudah dapat melihat penderitaan atau perasaan negatif dengan kesadaran yang seimbang sehingga tidak larut dalam perasaan negatif tersebut. Lansia dengan aspek *mindfulness* yang tinggi dapat memiliki sikap toleransi yang tinggi pula terhadap penderitaan yang dimilikinya sehingga dapat mencari solusi untuk bangkit dan tidak larut dalam penderitaannya tersebut. Pada hasil penelitian mengenai aspek *mindfulness* ini terdapat indikator yang perlu untuk ditingkatkan yaitu pada indikator mengenai pandangan wajar akan keinginan yang tidak tercapai. Hal tersebut dapat dikarenakan karena faktor budaya kompetitif atau bersaing selama menjalani kehidupan akan berpengaruh kepada kesadaran lansia.

Self compassion pada lansia yang berada di UPTD Pusat Pelayanan Sosial Griya lansia Jawa Barat secara umum berada pada kategori tinggi, artinya lansia tersebut sudah mencintai dan menerima kekurangan yang dimilikinya tanpa menghakimi kekurangan tersebut, sudah dapat memandang bahwa penderitaan atau kegagalan yang dialami merupakan kondisi yang umum dialami oleh orang lain, akan tetapi terkadang masih berpikir bahwa saat mengalami penderitaan tidak ada yang membantu dan harus menyelesaikannya sendiri dan merasa bahwa orang lain tidak pernah mengalami kondisi yang serupa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Mutiara nadya mengenai "Tingkat Belas Kasih Diri (Self-Compassion) pada Lansia yang Kehilangan Pasangan di Kota Banda Aceh" yang menyebutkan bahwa mayoritas tingkat belas kasih diri (*self-compassion*) pada lansia yang kehilangan pasangan berada pada kategori tinggi menunjukkan bahwa belas kasih diri atau *self compassion* pada lanjut usia yang kehilangan pasangan tergolong baik sehingga para lanjut usia tersebut dapat menjalani hidupnya setelah ditinggal pasangan dengan baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lanjut usia dapat mengasihi dirinya sendiri, mencintai, dan menerima semua penderitaan yang dirinya alami tanpa melakukan penghakiman kepada diri sendiri maupun orang lain walaupun terkadang para lansia ini masih berpikir bahwa orang lain tidak akan merasakan penderitaan yang dirinya alami serta merasa bahwa dalam menghadapi penderitaannya lansia tidak mendapatkan bantuan dari orang lain sehingga harus menyelesaikannya sendiri.

CONCLUSION

Penelitian "Self Compassion Lanjut Usia di Unit Pelaksana Teknis Daerah Pusat Pelayanan Sosial Griya Lansia Jawa Barat" berfokus pada pengukuran tingkat *self-compassion* di kalangan lansia. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran empiris mengenai tingkat dari masing-masing aspek *self compassion* yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* pada lansia yang berada di panti. Tingkat *self kindness* dan *mindfulness* pada lansia berada pada kategori tinggi yang

menunjukkan bahwa lansia yang berada di panti dapat mengasihi dan mencintai diri sendiri, menerima kekurangan dan kelemahan yang dimiliki serta memiliki toleransi yang tinggi sehingga dapat mencari solusi untuk bangkit. Tingkat Common humanity lansia berada pada kategori sedang yang menunjukkan lansia yang berada di panti sudah dapat memandang bahwa penderitaan atau kegagalan dan kelemahan yang dialaminya merupakan kondisi yang umum terjadi pada semua manusia, akan tetapi terkadang masih berpikir mengenai perasaan sendiri saat menghadapi penderitaan tersebut dan terkadang masih memandang bahwa penderitaan yang dialaminya tidak mungkin dialami oleh orang lain.

Secara umum tingkat self compassion lansia yang berada di UPTD Pusat Pelayanan Sosial Griya Lansia berada pada kategori tinggi yang menunjukkan bahwa lanjut usia dapat mengasihi dirinya sendiri, mencintai, dan menerima semua penderitaan yang dirinya alami tanpa melakukan penghakiman kepada diri sendiri maupun orang lain walaupun terkadang para lansia ini masih berpikir bahwa orang lain tidak akan merasakan penderitaan yang dirinya alami serta merasa bahwa dalam menghadapi penderitaannya lansia tidak mendapatkan bantuan dari orang lain sehingga harus menyelesaikannya sendiri. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Mutiara nadya mengenai "Tingkat Belas Kasih Diri (Self-Compassion) pada Lansia yang Kehilangan Pasangan di Kota Banda Aceh" menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang kehilangan pasangan memiliki tingkat belas kasih diri yang tinggi. Hal ini menandakan bahwa self-compassion pada lansia tersebut berada dalam kategori baik, sehingga mereka mampu menjalani kehidupan setelah ditinggal pasangan dengan lebih positif.

Sebagai upaya peningkatan self compassion lansia di UPTD Pusat Pelayanan Sosial Griya Lansia Jawa Barat khususnya aspek common humanity, peneliti memberikan usulan program yang bernama "Peningkatan Self Compassion Lansia Melalui Kelompok Percakapan Sosial di UPTD Pusat Pelayanan Sosial Griya Lansia Jawa Barat". Program ini bertujuan untuk meningkatkan self compassion pada lansia di UPTD Pusat Pelayanan Sosial Griya Lansia Jawa Barat

Program ini dilakukan dengan metode social groupwork dengan tipe kelompok yaitu kelompok percakapan sosial yang dapat membantu lansia menerima, memahami, dan berbagi pengalaman dengan lansia lainnya.. Program ini terdiri dari dua kegiatan yang dilaksanakan selama satu hari di Aula UPTD Pusat Pelayanan Sosial Griya Lansia Jawa Barat.

REFERENCES

- [1] Afifah, D. (2023). *Gambaran Self Compassion Pada Remaja Broken Home Di Kecamatan Indrapuri Kabupaten Aceh Besar*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
- [2] Dinas Sosial. (2023). Jumlah Lanjut Usia Terlantar yang Menerima Fasilitas di Dalam Panti Kewenangan Provinsi Berdasarkan Jenis Fasilitas di Jawa Barat. Opendata.Jabarprov.Go.Id. <https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/>
- [3] Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*. Jakarta: Badan Pusat Statistik
- [4] Garvin, C. (1987). *Contemporary Group Work*. Prentice Hall.
- [5] Goldstein, J., & Kornfield, J. (1987). *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation*. Shambala.
- [6] Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. 148–156. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.7740>
- [7] Hurlock, E. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- [8] Laode, H. (2020). *Jurnal Kesejahteraan dan Pelayanan Sosial*. 90–97.
- [9] LN. 1998/ No. 190, TLN NO. 3796, LL SETNEG : 16 HLM (1998)
- [9] National Association of Social Workers. (2017). *Code of Ethics of the National Association of Social Workers*. NASW Press.
- [10] Nazir. (2017). *METODE PENELITIAN*. Gahlia Indonesia.
- [11] Neff, K (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- [12], (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- [13], (2011). *Self Compassion: The Proven Power Being of Kind to Your Self*". HarperCollins Publishers.
- [14] Nova, M. N., Ibrahim, & Juanita. (2022). Tingkat Belas Kasih Diri (Self-Compassion) pada Lansia yang Kehilangan Pasangan di Kota Banda Aceh. *JIM FKep*, VI.
- [15] Peraturan Menteri Sosial Nomor 5 Tahun 2019 Tentang Pengelolaan Data Terpadu Kesejahteraan Sosial, BN.2019/NO.732, jdih.kemsos.go.id 18.
- [16] Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2012 Tentang Pedoman Pelayanan Sosial Lanjut Usia (2012).
- [16] STKS Bandung. (2017). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Akhir Sekolah Tinggi Kesejahteraan Sosial*.
- [17] Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. (2020). Reliabilitas Dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 177–191.
- [18] Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. ALFABETA, CV.
- [19] Taufiqurokhman, Trustisari, H., & Harisetyo, D. (2022). *Pekerjaan Sosial Di Indonesia: Suatu Pengantar Umum*,
- [20] Undang-undang (UU) No. 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia,
- [21] Wispe, L. (1991). *The psychology of sympathy*. Plenum