

## SKRIPSI

“Welas Asih, Dukungan Sosial, dan Kesejahteraan Psikologis pada Lanjut Usia”



**Disusun Oleh:**

Helfi Zahrah (12060121716)

**Dosen Pembimbing:**

Anggia Kargenti E.M, S.Psi., M.Si

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

2024

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LEMBAR PENGESAHAN

### Welas Asih, Dukungan Sosial, dan Kesejahteraan Psikologis pada Lanjut Usia



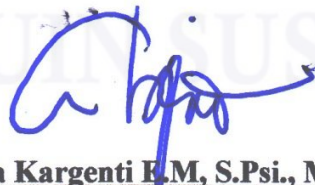
Oleh:

**Helfi Zahrah**  
**12060121716**

Telah Diterima dan Disetujui Untuk Sidang Munaqasyah di Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Pekanbaru, 7 Mei 2024

Pembimbing,



**Anggia Kargenti F.M, S.Psi., M.Si**  
**NIP. 198103122008012013**

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**PENGESAHAN PENGUJI**

yang ditulis oleh:

**Mahasiswa** : Helfi Zahrah  
: 12060121716  
**Skripsi** : Welas Asih, Dukungan Sosial, dan Kesejahteraan Psikologis pada Lanjut Usia

yang dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi Universitas Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan disetujui untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Psikologi.

**Tari/Tanggal** : Rabu 08 May 2024

**Bertepatan dengan** : 29 Syawal 1445

**TIM PENGUJI**

Ketua,

**Ricca Angreini Munthe, M.A**  
**NIP. 19850819 201903 2 010**

Sekretaris,

**Anggia Kargenti Evanurul Maretih, M.Si**  
**NIP. 19810312 200801 2 013**

Penguji I,

**Ikhwanisyifa, M.Psi., Psikolog**  
**NIP. 19860427 201503 2 005**

Penguji II,

**Dr. Lisy Chairani, M.A., Psikolog**  
**NIP. 19791207 200604 2 001**

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Hik citta milin UIN Suska Riau  
UIN SUSKA RIAU  
Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : HELFI ZAHRAH  
NIM : 12060121716  
Tempat/Tgl.Lahir : Bangkinang, 23 Desember 2001  
Fakultas : Psikologi  
Prodi : Psikologi  
Judul Skripsi : Welas Asih, Dukungan Sosial, dan Kesejahteraan Psikologis pada Lanjut Usia

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Penulis Skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu Skripsi saya ini, saya menyatakan bebas dari plagiat.
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikianlah Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 5 Juni 2024

Yang membuat pernyataan



HELFI ZAHRAH  
NIM. 12060121716

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau | Statistic Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## PERSEMBAHAN

**Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT berkat Rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya skripsi dan karya ini saya persembahkan kepada:**

**Diri saya sendiri yang telah mampu berjuang hingga akhir dan kepada kedua orang tua saya yang telah memberikan dukungan baik dukungan emosional, dukungan penilaian, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.**

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**MOTTO**

“Allah tidak akan membebani seorang hamba melainkan sesuai dengan kemampuannya”

**QS. Al-Baqarah: 286**

“Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)”

**QS. Al-Insyirah: 6-7**

“Orang lain tidak akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka tahu hanya bagian *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri, orang tua, dan adik-adik karena banyak tanggung jawab yang ada di pundak”

**(Helfi Zahrah)**

“Berlarilah pada jalur masing-masing, tidak perlu berlari di jalur orang lain”

**(Anggia Kargenti E.M)**

“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras, tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan, tidak ada kemudahan tanpa doa”

**(Ridwan Kamil)**



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

*Alhamdulillahilabbil ‘alamin*, segala puji bagi Allah *subhanahu wa ta’ala* atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, serta kemudahan bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Welas Asih, Dukungan Sosial, Kesejahteraan Psikologis pada Lanjut Usia**”. Salawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan alam, pemimpin semua umat Nabi besar Muhammad *shallallahu ‘alaihi wa sallam*.

Peneliti menyadari bahwa selama proses penyelesaian skripsi ini banyak terdapat kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari motivasi, bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak langsung maupun tidak langsung. Untuk itu, izinkanlah dalam kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hairunas Rajab, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau atas kesempatan kepada peneliti untuk menjalani perkuliahan di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Bapak Dr. Kusnadi, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau beserta jajaran. Bapak Dr. H. Zuriatul Khairi, M. Ag., M. Si., selaku Wakil Dekan I, Ibu Dr. Vivik Shofiah, S. Psi., M. Si., selaku Wakil Dekan II, Ibu Dr.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Yuslenita Muda, S. Si., M. Sc., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau atas kesempatan kepada saya belajar dan mencari ilmu di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

3. Ibu Linda Aryani, S.Psi., M.Si selaku Pembimbing Akademik yang memberikan semangat dan arahan dengan tulus kepada saya.
4. Ibu Anggia Kargenti Evanurul Maretih, S.Psi., M.Si., selaku pembimbing skripsi peneliti yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam membimbing peneliti sampai ke tahap ini di tengah kesibukan yang dijalani. Selalu memberikan semangat, arahan, dan motivasi dengan tulus kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini.
5. Ibu Ricca Angreini Munthe, M.A selaku ketua penguji, ibu Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji I, serta ibu Dr. Lisy Chairani, M.A., Psikolog selaku penguji II yang telah banyak memberikan arahan dan masukan kepada peneliti sehingga penelitian ini menjadi lebih baik.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah banyak memberikan ilmu, nasihat, dan dukungan baik selama perkuliahan maupun diluar perkuliahan.
7. Seluruh staf bidang akademik dan tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah banyak



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- berkontribusi bagi peneliti dalam menyelesaikan seluruh urusan administrasi.
8. Seluruh pegawai kebersihan dan keamanan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau atas dedikasi hingga peneliti selama perkuliahan merasa aman dan nyaman berada di lingkungan Fakultas Psikologi.
  9. Kepada seluruh responden penelitian yang telah bersedia dan memberi izin kepada peneliti untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini, tanpa kesediaan dari bapak ibu semua tentunya penelitian ini tidak dapat terselesaikan dengan baik.
  10. Kepala Dinas UPT PSTW Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau bapak Ngadiono, S. Sos yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data di UPT PSTW Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau.
  11. Ayah Zulfahri, M. Sy dan Ibunda Jamilah, yang selalu memberikan dukungan yang luar biasa kepada peneliti secara emosional dan logistik. Terimakasih selalu memberi dan menjadi motivasi serta alasan semangat bagi peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini. Tanpa dukungan dari ayah dan ibu mungkin skripsi ini tidak akan dapat berjalan dengan lancar, terimakasih telah menjadi orang tua yang bertanggung jawab dan selalu berusaha menjadi orang tua yang seutuhnya untuk semua anak-anaknya, terimakasih selalu mendoakan dan memberikan ridho kepada peneliti.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

12. Adik kandung tercinta Farhan El Nazif, Naila Nur Faiza, Nabila Nur Ma'isyah, Hanifa Nur Ilmi yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada peneliti.
13. Ibu Afifah Rahim, S.Psi yang telah membantu peneliti selama perkuliahan dalam proses administrasi, memberikan motivasi, semangat, dan doa yang diberikan selama ini kepada peneliti.
14. Abang tersayang Abdullah Adha, S.Psi., M.Psi. Psikolog dan Dr. Mhd. Subhan, PhD yang telah membantu peneliti serta selalu membimbing peneliti selama proses perkuliahan.
15. Teman spesial Alfi Wirda Mawaddah, Anggi Puspitasari, Assy Syifa Putri Suhana, dan Muhammad Rifal Sabri yang telah bersedia menemani dan menjadi *support system* bagi peneliti.
16. Teman KKN Resti Marlina, Sila Rahmadani Fitri, Suci Rahmadhani, Syarah Rifqa Aini yang telah memberikan dukungan, semangat, dan waktu untuk peneliti.
17. Teman PPL Ardina Azzahra Raziz, Chairunnisa, Idha Sugihartati, Rahma Wildani, dan Tasia Darmanti yang telah memberikan semangat serta bantuan dalam pelaksanaan penelitian.
18. Seluruh teman-teman kelas A Angkatan 2020 yang dari awal telah berjuang bersama-sama, berbagi suka maupun duka, saling mendukung hingga mendapatkan gelar sarjana bersama.
19. Terakhir, untuk Helfi Zahrah. Diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang telah di mulai. Terimakasih telah berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap proses yang tidak mudah, mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan dan tidak menyerah sesulit apapun proses penelitian. Terimakasih sudah bertahan.

Kritik dan saran peneliti harapan demi kelanjutan penelitian ini. Semoga nantinya penelitian ini dapat bermanfaat bagi Masyarakat pada umumnya dan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

*Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.*

Pekanbaru, 28 Februari 2024

Peneliti



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR ISI

<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	13
C. Tujuan Penelitian .....	14
D. Keaslian Penelitian .....	14
E. Manfaat Penelitian .....	19
1. Manfaat Teoritis.....	19
2. Manfaat Praktis .....	19
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Kesejahteraan Psikologis .....	21
1. Definisi Kesejahteraan Psikologis .....	21
2. Dimensi Kesejahteraan Psikologis.....	22
3. Faktor Kesejahteraan Psikologis.....	27
B. Welas Asih.....	31
1. Definisi Welas Asih .....	31
2. Aspek Welas Asih.....	32
C. Dukungan Sosial.....	35
1. Definisi Dukungan Sosial .....	35
2. Aspek Dukungan Sosial.....	36
D. Lanjut Usia .....	38
1. Tugas Perkembangan Lansia .....	38
2. Perubahan pada Masa Lansia .....	40
3. Kebutuhan Lansia.....	43
E. Kerangka Berpikir .....	44
F. Hipotesis .....	51
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	52
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	52
C. Definisi Operasional .....	52
1. Kesejahteraan Psikologis .....	52
2. Welas Asih .....	53
3. Dukungan Sosial .....	53
D. Subjek Penelitian .....	54
1. Populasi.....	54
2. Sampel .....	55
E. Instrument Penelitian.....	56
F. Uji Coba Alat Ukur.....	58

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Reliabilitas .....	59
2. Validitas .....	60
3. Indeks Daya Beda Aitem .....	60
G. Analisis Statistik .....	64
H. Time Line Penelitian .....	65
1. Waktu Penelitian .....	65
2. Tempat Penelitian .....	65
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Pelaksanaan Penelitian .....	66
B. Hasil Penelitian.....	67
1. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	67
2. Uji Asumsi .....	68
3. Uji Hipotesis .....	72
C. Analisis Tambahan .....	75
1. Deskripsi Kategorisasi Data.....	75
2. Analisis Aspek Welas Asih dengan Kesejahteraan Psikologis.....	81
3. Analisis Aspek Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis.....	82
4. Analisis Perbedaan.....	83
D. Pembahasan .....	84
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	94
B. Saran .....	94
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	<i>Blueprint</i> Skala Kesejahteraan Psikologis .....	57
Tabel 3.2	<i>Blueprint</i> Skala Welas Asih .....	58
Tabel 3.3	<i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial .....	58
Tabel 3.4	Hasil Uji Reliabilitas .....	60
Tabel 3.5	<i>Blue Print</i> Skala Welas Asih Setelah Uji Coba .....	62
Tabel 3.6	<i>Blueprint</i> Skala Welas Asih Untuk Penelitian .....	62
Tabel 3.7	<i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Coba .....	63
Tabel 3.8	<i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial Untuk Penelitian .....	63
Tabel 3.9	<i>Blue Print</i> Skala Kesejahteraan Psikologis Setelah Uji Coba.....	64
Tabel 3.10	<i>Blueprint</i> Skala Kesejahteraan Psikologis Untuk Penelitian .....	64
Tabel 4.1	Data Demografi.....	68
Tabel 4.2	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test .....	70
Tabel 4.3	Uji Heteroskedastisitas.....	71
Tabel 4.4	Uji Linieritas .....	72
Tabel 4.5	Uji Multikolinearitas .....	73
Tabel 4.6	Uji Hipotesis .....	74
Tabel 4.7	Analisis Koefisien Regresi.....	75
Tabel 4.8	Normal Kategorisasi .....	76
Tabel 4.9	Gambaran Data Hipotetik dan Empirik Variabel Kesejahteraan Psikologis .....	77
Tabel 4.10	Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Psikologis.....	77
Tabel 4.11	Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Jenis Kelamin .....	78
Tabel 4.12	Gambaran Data Hipotetik dan Empirik Variabel Welas Asih.....	79
Tabel 4.13	Kategorisasi Variabel Welas Asih .....	79
Tabel 4.14	Welas Asih Ditinjau dari Jenis Kelamin .....	80
Tabel 4.15	Gambaran Data Hipotetik dan Empirik Variabel Dukungan Sosial	81
Tabel 4.16	Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial .....	81
Tabel 4.17	Dukungan Sosial Ditinjau dari Jenis Kelamin .....	82
Tabel 4.18	Aspek Welas Asih dengan Kesejahteraan Psikologis.....	83
Tabel 4.19	Aspek Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis.....	83
Tabel 4.20	<i>Independent Sampel T-Test</i> .....	84

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Verbatim Wawancara .....	103
Lampiran B	Lembar Validasi Alat Ukur.....	126
Lampiran C	Skala Uji Coba.....	167
Lampiran D	Tabulasi Data Uji Coba .....	181
Lampiran E	Uji Validitas dan Reliabilitas .....	188
Lampiran F	Skala Penelitian .....	195
Lampiran G	Tabulasi Data Penelitian .....	206
Lampiran H	Uji Asumsi .....	213
Lampiran I	Uji Hipotesis.....	216
Lampiran J	Analisis Tambahan.....	218
Lampiran K	Catatan Lapangan .....	224

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## WELAS ASIH, DUKUNGAN SOSIAL, DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA LANJUT USIA

Helfi Zahrah

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
[helfizahrah23@gmail.com](mailto:helfizahrah23@gmail.com)

### ABSTRAK

Memasuki usia lanjut, individu akan mengalami banyak perubahan, baik fisik maupun psikologis yang berpengaruh terhadap kondisi dirinya secara menyeluruh. Perubahan-perubahan yang terjadi dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Lansia yang memiliki kesejahteraan psikologis adalah lansia yang mampu menerima perubahan tersebut, lansia yang menyadari kelemahan dan kekurangan dirinya, mengembangkan potensi yang dimiliki, menjalin hubungan positif dengan orang lain, dan memiliki tujuan hidup. Faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah welas asih dan dukungan sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara welas asih dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada lansia. Responden dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di UPT X di Kota Pekanbaru yang berjumlah 40 ( $n = 16$ ,  $lk=24$ ) orang dengan kriteria-kriteria tidak ada indikasi klinis dan tidak mengalami penurunan kognitif dengan teknik sampling jenuh. Pengumpulan data menggunakan skala welas asih Neff yang diadaptasi oleh Sugianto, dkk, skala dukungan sosial yang disusun oleh Zellawati & Amalia berdasarkan teori House dan skala kesejahteraan psikologis Ryff yang diadaptasi oleh Fadhil. Berdasarkan korelasi regresi linier berganda ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara welas asih dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada lansia ( $r = 0.413$ ,  $F = 3.794$ ,  $p = 0.032$ ), artinya hipotesis penelitian ini diterima. Semakin tinggi welas asih dan dukungan sosial maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis. Adanya welas asih dan dukungan sosial dapat membantu lansia dalam pencapaian kesejahteraan psikologis yang optimal.

**Kata Kunci:** welas asih, dukungan sosial, kesejahteraan psikologis, lansia





## SELF-COMPASSION, SOCIAL SUPPORT, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ELDERLY

Helfi Zahrah

Faculty of Psychology, Sultan Syarif Kasim State Islamic University, Riau

[helfizahrah23@gmail.com](mailto:helfizahrah23@gmail.com)

### ABSTRACT

Entering old age, individuals will experience many changes, both physical and psychological, which affect their overall condition. Changes that occur can affect psychological well-being. The elderly who have psychological well-being are the elderly who are able to accept these changes, the elderly who are aware of their weaknesses and shortcomings, develop their potential, establish positive relationships with others, and have life goals. Factors that can affect psychological well-being are compassion and social support. The purpose of this research is to find out the relationship between compassion and social support with psychological well-being in the elderly. The respondents in this study were elderly people who were in UPT X in Pekanbaru City which amounted to 40 ( $n = 16$ ,  $k=24$ ) people with no clinical indications and did not experience cognitive decline with saturated sampling techniques. Data collection using Neff's compassion scale adapted by Sugianto, et al, a social support scale compiled by Zellawati & Amalia based on House theory and Ryff's psychological well-being scale adapted by Fadhil. Based on multiple linear regression correlations it was found that there was a significant relationship between compassion and social support and psychological well-being in the elderly ( $r = 0.413$ ,  $F = 3.794$ ,  $p = 0.032$ ), meaning that this research hypothesis was accepted. The higher the compassion and social support, the higher the psychological well-being. The existence of compassion and social support can help the elderly in achieving optimal psychological well-being.

**Keywords:** self-compassion, social support, psychological well-being, elderly

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Berkembang dan bertumbuh adalah proses alami yang akan dilalui oleh manusia di dunia. Rentang kehidupan manusia terdapat berbagai periode perkembangan. Perkembangan final yang terjadi dalam kehidupan manusia adalah masa lanjut usia, dimana pada masa ini individu mencapai titik akhir dari masa-masa yang lebih menyenangkan atau melampaui waktu yang penuh dengan manfaat (Hurlock dalam Risfi, dkk, 2019). Menurut UU No. 13 Tahun 1998 lansia adalah seseorang yang mencakup usia 60 tahun keatas baik pria maupun wanita. Tahapan lanjut usia dimulai pada rentang usia 60-70 tahun dari kehidupan manusia di dunia (Hurlock dalam Nalle, dkk, 2020). Santrock (2012) menjelaskan bahwa rentang usia pada lansia diawali dari 60 tahun hingga mencapai kematian.

Berdasarkan Badan Pusat Statistik (2020) terjadi peningkatan jumlah penduduk lansia di Indonesia sejak tahun 2010. Antara tahun 2010 sampai tahun 2020 jumlah penduduk lansia mengalami peningkatan yang sangat signifikan dari 18 juta dalam persentase 7,6 % bertambah menjadi 27 juta jiwa dalam persentase 10%. Angka ini diperkirakan akan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 40 juta jiwa dalam persentase 13,8% di tahun 2035 (Depkes, 2022). Data lanjut usia di Provinsi Riau tahun 2018 sebanyak 11.156 lansia dan pada tahun 2019 sebanyak 11.217 lansia, sedangkan jumlah lansia di kota Pekanbaru tahun 2018 sebanyak 56.430 dan pada tahun 2019



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

sebanyak 60.666, (BPS dalam Susanti & Hasrianto, 2021). Jika jumlah ini terus meningkat, maka otomatis jumlah penduduk lansia semakin banyak.

Semakin banyak jumlah penduduk lansia maka hal ini tentu saja akan menimbulkan dampak positif maupun dampak negatif. Dampak positif yang akan muncul yaitu angka kualitas hidup kesehatan semakin meningkat. Sementara, dampak negatifnya adalah jumlah lansia semakin meningkat sehingga banyak lansia yang akan menjadi beban tanggungan bagi keluarga. Apabila kondisi lansia mengalami penurunan baik fisik maupun psikologis, pendapatan menurun, kurangnya dukungan sosial, dan lingkungan yang tidak suportif bagi lansia maka hal ini yang menyebabkan lansia menjadi beban dalam keluarga (BPS, 2015). Ada banyak perubahan yang terjadi pada lansia, antara lain perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Adanya perubahan ini menuntut para lansia untuk mampu menyesuaikan diri dengan baik. Penurunan kondisi fisik akan membuat lansia mengalami kesulitan dalam beraktivitas.

Perubahan penampilan dan penurunan fungsi indra juga menyebabkan lansia merasa rendah diri, merasa kurang berguna, serta sangat mudah tersinggung, bahkan lebih sensitif dengan lingkungannya karena terdapat stereotip bahwa lansia ini adalah beban baik dalam keluarga maupun masyarakat (Afrizal, 2018). Akibat dari berbagai kondisi itulah membuat lansia mengalami kehilangan motivasi atau dikenal dengan istilah demotivasi sehingga lansia tidak akan mau bersosialisasi dan akan menarik diri dari lingkungan sekitar. Di sisi lain adanya penurunan kondisi fisik ini



memunculkan stres, sehingga menimbulkan permasalahan psikologis pada lansia. Lansia akan mengalami perubahan-perubahan fisik maupun perubahan psikologis. Ketika lansia tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang ada tentu saja akan memengaruhi kesejahteraan psikologis.

Setiap manusia, termasuk lansia secara khusus mengharapkan tercapainya kesejahteraan psikologis yang tinggi dalam hidupnya. Namun, setiap individu memiliki kesejahteraan psikologis yang berbeda-beda. Ada individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, namun ada juga individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Ryff dan Singer (dalam Zulifatul & Savira, 2015) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan di sekitarnya, memiliki kepercayaan diri yang baik, dapat membangun hubungan personal yang baik dengan orang lain, dan menunjukkan bahwa individu memiliki tujuan pribadi.

Individu yang memiliki kesejahteraan yang rendah mengalami kesulitan dalam melakukan interaksi sosial dengan lingkungan sekitar, tidak mampu menerima kekurangan dan kelebihan dari dirinya, tidak dapat hidup dengan kemandirian, bergantung pada orang lain, sehingga tidak dapat menciptakan lingkungannya sendiri sesuai keinginan, tidak mampu mengembangkan diri secara optimal, serta tidak memiliki tujuan hidup yang jelas. Lansia yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah akan memicu stres yang berlebihan sehingga menyebabkan depresi, kualitas hidup yang rendah, kecemasan, gangguan somatis, bahkan gangguan kesehatan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

lainnya (Nurmayunita dkk, 2023). Dengan demikian, kesejahteraan psikologis yang tinggi sangat penting dimiliki oleh individu.

Lansia pada umumnya, akan bergantung pada bantuan orang lain untuk beraktivitas karena lansia mengalami penurunan kondisi fisik. Merawat lansia merupakan tantangan bagi keluarga karena tidak hanya membutuhkan perhatian dan kasih sayang, tetapi juga waktu, kesabaran, pengetahuan, lingkungan yang sesuai, serta keuangan yang memadai (Arini dkk., 2016). Jika keluarga tidak mampu merawat lansia, maka solusi yang diambil oleh banyak orang adalah menitipkan lansia di panti wredha. Hawari (dalam Khairunnisa, 2020) menyatakan bahwa kebanyakan keluarga memilih untuk menempatkan lansia pada panti wredha karena menganggap lansia sebagai beban keluarga dan enggan merawatnya. Padahal dengan seperti itu akan memperburuk kondisi lansia karena merasa tersisih sehingga kesejahteraan psikologis lansia rentan mengalami penurunan.

Kebanyakan lansia yang tinggal di panti wredha hanya tidur di kamar dan keluar kamar saat perlu saja. Hal ini disebabkan oleh kondisi kesehatan yang mulai terganggu, mulai dari rematik, kesulitan berjalan, darah tinggi, dan gangguan pendengaran (Rosita, 2018). Selain itu, sebagian besar lansia yang tinggal di panti wredha biasanya juga memiliki interaksi sosial yang rendah, merasa terisolasi, mengalami keterbatasan mobilitas, memiliki jaringan sosial yang terbatas, terlibat dalam aktivitas yang kurang kreatif, merasa kesepian, dan merasa tidak dibutuhkan oleh keluarga (Mailisa & Khairani, 2023). Kemudian, lansia yang kurang mendapatkan perhatian dari keluarga, merasa

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ditelantarkan sehingga memiliki penerimaan diri yang negatif (Mulidhea & Syafiq, 2022).

Lansia yang tinggal di panti juga memiliki banyak sekali keterbatasan, salah satunya adalah aktivitas yang monoton, sehingga tak jarang banyak lansia yang memilih untuk menghabiskan waktu dikamar. Hal tersebut tentunya berpengaruh bagi kesejahteraan psikologis lansia. Ruang gerak yang terbatas membuat lansia lebih memilih tidak berinteraksi sosial dengan lingkungan sekitar, dan mengurung diri, sehingga akan menimbulkan kesedihan (Handayani & Mustopo, 2022).

Berdasarkan wawancara tanggal 2 Oktober 2023 pada salah satu petugas UPT PSTW Husnul Khotimah di Kota Pekanbaru didapatkan informasi bahwa lansia merasa kesepian, merasa ditelantarkan oleh keluarga, merasa tidak disayangi oleh keluarga, selalu berkelahi dengan teman, sulit menjalin hubungan sosial satu sama lain, memilih berdiam diri dikamar, dan tidak menerima diri. Kondisi ini adalah kondisi yang tidak menyenangkan sehingga akan memengaruhi kesejahteraan psikologis lansia. Kondisi-kondisi ini tidak sesuai dengan konsep kesejahteraan psikologis Ryff (1989) karena masih banyak lansia yang hubungan positifnya dengan orang lain tidak optimal, penerimaan diri yang rendah, dan tidak menguasai lingkungan sehingga hal ini dapat menyebabkan lansia memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah.

Ryff (1989) menyebutkan bahwa idealnya individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik adalah individu yang mampu menerima



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

diri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, menguasai lingkungan, mandiri dan mampu mengembangkan diri. Masih berdasarkan hasil wawancara, panti memberikan pembinaan rohani yang dilakukan selama 2 kali dalam seminggu. Hal ini diharapkan dapat membantu lansia untuk mampu mengembangkan diri, mengingat lansia tinggal di panti dan tidak memiliki kesempatan untuk mengembangkan diri di luar panti, sehingga panti memberikan fasilitas pembinaan dalam bentuk ceramah rohani.

Sebagian besar lansia yang tinggal di panti Husnul Khotimah bukan karena keinginan sendiri, melainkan karena ketidakmampuan keluarga dalam mengurus lansia, sehingga keluarga memilih untuk menitipkan lansia di panti terlepas dari apakah lansia setuju atau tidak. Hal ini akan membuat lansia merasa tersisihkan, ditelantarkan, dan tidak disayang. Kondisi-kondisi inilah yang diduga dapat semakin memperburuk kesejahteraan psikologis lansia.

Padahal kesejahteraan psikologis sangat penting dimiliki oleh lansia, karena mengingat perubahan besar yang dialami lansia baik fisik, psikologis, maupun sosial otomatis lansia harus memiliki kondisi psikologis yang positif sebelum menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi.

Berdasarkan wawancara terhadap 4 orang lansia, pada tanggal 13-16 Desember 2023 didapatkan data bahwa lansia memiliki penerimaan diri yang cukup rendah. Hal ini disebabkan oleh lansia merasa bahwa dirinya tidak berguna serta tidak memiliki kemampuan seperti dulu lagi dalam segi fisik maupun finansial. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan seorang pramu lansia yang sudah bekerja selama 15 tahun di panti wredha mengatakan



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

bahwa rata-rata lansia yang tinggal di panti ini merupakan lansia-lansia yang memiliki hubungan sosial bermasalah, baik dengan keluarga, dengan sesama penghuni panti, maupun dengan dirinya sendiri. Artinya lansia di panti wredha Khusnul Khotimah memiliki penerimaan diri dan hubungan sosial yang rendah sehingga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Temuan-temuan ini menjadi indikator cukup rendahnya kesejahteraan psikologis pada lansia serta hal ini pula yang menjadi alasan peneliti untuk melakukan penelitian di UPT PSTW Khusnul Khotimah. Berdasarkan hasil penelitian Susanti & Hasrianti (2021) di panti wredha Khusnul Khotimah menemukan bahwa kesejahteraan psikologis diperoleh pada kategori cukup. Artinya, walaupun secara umum kesejahteraan psikologis lansia cukup baik, tentu hal ini perlu menjadi perhatian untuk di lebih ditingkatkan kembali menjadi lebih baik.

Kesejahteraan psikologis mencerminkan kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang baik (Desiningrum, 2014). Kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebagai kondisi menerima diri sendiri apa adanya secara utuh, pembentukan koneksi positif, mandiri pada tekanan sosial, mempunyai tujuan dalam hidup serta mampu untuk merealisasikan dirinya (Ryff dalam Nalle, dkk, 2020). Jika berbagai aspek dari kesejahteraan psikologis telah berhasil dicapai lansia, maka dapat dikatakan lansia tersebut mampu untuk mencapai kesejahteraan psikologisnya.

Kesejahteraan psikologis mencerminkan kesehatan mental individu dalam menjalani kehidupannya. Selain itu, individu yang memiliki





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kesejahteraan psikologis yang baik akan memiliki kesehatan mental yang positif dikarenakan mereka aktif berinteraksi dalam lingkungan sosial mereka. Namun, jika kesejahteraan psikologis lansia terganggu, hal ini akan memiliki dampak negatif. Lansia dengan kesejahteraan psikologis rendah akan lebih rentan mengalami penurunan kualitas hidup (Mohammed, dkk, 2021), mempengaruhi kualitas hubungan dengan anak-anak (Choi & Song, 2014), serta berisiko mengalami depresi dan kecemasan (Lattie, dkk, 2019).

Secara umum, dapat diketahui banyak sekali lansia yang sulit untuk mencapai kondisi kesehatan psikologi, hal ini dikarenakan lansia mengalami kesulitan dalam menerima kekurangan dan kelebihan diri, kesulitan berkomunikasi dengan orang lain, serta merasakan berbagai penurunan dalam kondisi fisiknya (Shek dalam Nurhayati, 2019). Apabila lansia tidak mencapai kesejahteraan psikologis maka lansia akan mengalami kegagalan dalam berinteraksi dengan lingkungan, yang mana hal tersebut akan mengakibatkan lansia tidak mampu mengembangkan diri dan beradaptasi dengan lingkungannya. Banyak faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, salah satunya adalah welas asih (Naichiendami & Sartika (2022).

Neff (2011) mengemukakan pendapat bahwa welas asih memberikan dampak yang positif untuk dapat menambahkan kesejahteraan psikologis, karena dengan welas asih seseorang mampu mengatur emosi dengan baik, memiliki motivasi yang tinggi, dan mengembangkan kemampuan untuk membangun hubungan dengan orang lain. Welas asih dapat berkontribusi dalam cara lansia memahami kesejahteraan, karena perbedaan dalam



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

bagaimana individu bereaksi terhadap perubahan yang berkaitan dengan usia dalam kesehatan, kapasitas mental, dan keadaan hidup dapat mencerminkan bagaimana kepedulian mereka memperlakukan diri sendiri ketika masalah muncul (Allen, dkk, 2012).

Individu dengan welas asih tinggi akan berusaha memahami diri sendiri ketika berada dalam keadaan sulit, sehingga individu dapat mengurangi kecemasan dan mampu memberikan perlakuan yang baik pada diri sendiri, serta melakukan evaluasi terhadap diri (Kavakli, dkk, 2020).

Individu-individu dengan welas asih memperlakukan diri dengan baik ketika terjadi kesalahan, tidak memperburuk emosi negatif dengan mempersonalisasikan kesulitan yang dirasakan, dan mempertahankan perspektif yang lebih objektif tentang situasi yang terjadi.

Individu dewasa yang lebih welas asih cenderung memiliki sikap yang lebih menerima terhadap kesulitan proses alami penuaan, dan pola pikir ini dapat melindungi mereka dari depresi, sebaliknya, komponen welas asih negatif berhubungan positif dengan depresi, menunjukkan bahwa penilaian diri, isolasi, dan identifikasi berlebihan berhubungan dengan kerentanan terhadap depresi (Kim & Ko, 2018). Selain itu, Homan (2016) menyatakan bahwasanya welas asih adalah suatu variabel yang dapat memberikan kontribusi kepada kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki welas asih cenderung merasakan lebih banyak dampak positif dari pada dampak negatifnya (Compton & Hoffman, 2013). Kebahagiaan akan banyak dilaporkan oleh individu dengan welas asih tinggi. Sementara itu, individu

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

dengan welas asih tinggi akan terhindar dari berbagai gangguan jiwa seperti kecemasan dan depresi. Sebaliknya, gangguan psikologi seperti kecemasan dan depresi akan cenderung mudah dialami oleh individu dengan welas asih rendah (Macbeth & Gumley dalam Homan, 2016).

Penelitian Yusronuddin & Tatiyani (2022) menemukan adanya korelasi yang positif dan signifikan antara welas asih dan kesejahteraan psikologis. Individu dengan welas asih yang cenderung rendah berkorelasi dengan gejala depresi yang mengakibatkan tidak terpeliharanya kesejahteraan psikologis dengan baik. Berdasarkan penjelasan tersebut, jika welas asih tinggi maka kesejahteraan psikologis juga cenderung tinggi. Dengan demikian, welas asih dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu. Selain welas asih, dukungan sosial juga merupakan faktor penting lainnya yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis (Khairunnisak, 2020).

Dukungan sosial ini diartikan sebagai *feedback* yang ditunjukkan oleh orang lain sebagai bentuk rasa menyayangi dan mencintai seseorang tersebut dalam hal komunikasi ataupun interaksi (Taylor dalam King, 2014). House (1989) berpendapat bahwa dukungan sosial merupakan suatu penekanan peran dalam hubungan sosial terkait kehadiran *significant other* yang akan memberikan dukungan kepada individu ketika mengalami suatu tekanan.

Dukungan yang ada dapat berupa dukungan secara emosional, suatu penilaian, maupun informasi yang akan membantu individu dalam berpikir, maupun



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

terkait perasaan dan perilakunya dalam menghadapi atau merespon tekanan yang ada.

Hurlock (dalam Oktavia, dkk, 2022) menyatakan bahwa dukungan dari orang-orang terdekat sangat dibutuhkan oleh lansia agar dapat membantu para lansia agar mampu dalam menghadapi permasalahan yang menimpanya. Banyak sekali bentuk dukungan sosial, biasanya dapat berupa suatu kehangatan, memberikan rasa aman dan nyaman, kedekatan emosional, dan sebagainya dari orang-orang terdekat. Berbagai dukungan sosial yang didapatkan mampu untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia sehingga akan mampu memberikan evaluasi bagi kehidupannya. Selain itu, terdapat peran dukungan sosial pada kesejahteraan psikologis lansia, seperti menjaga kontrol diri dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Dukungan sosial yang diberikan dan diterima mampu memberikan kontribusi positif bagi individu dalam melewati berbagai permasalahan yang ada dalam dirinya (Nurrohmi, 2020). Hal ini berarti tingginya dukungan sosial berbanding lurus dengan kesejahteraan psikologis individu.

Sarafino (1998) menyatakan dukungan sosial akan memberikan banyak sekali dampak positif bagi kebugaran tubuh maupun kesehatan jiwa bagi individu secara langsung atau tidak. Cohen dan Syme (dalam Saputra, dkk, 2020) menyatakan bahwa salah satu faktor positif dalam memelihara kesehatan mental adalah faktor dukungan sosial. Harga diri akan meningkat dengan adanya dukungan sosial dan akan membuat individu mampu dalam mengatasi berbagai permasalahannya. Ogawa (dalam Rahmi, 2020)



menyatakan kesejahteraan psikologis akan tercapai dengan dukungan sosial yang diterima dan akan meminimalisirkan kondisi depresi bagi individu dengan upaya pemberian bantuan, penguatan, perhatian, serta alternatif penyelesaian masalah yang dihadapi.

Hal ini diperkuat oleh penelitian Yusronuddin & Tatiyani (2022) bahwa terdapat suatu relasi yang bersifat positif dan signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Dimana adanya dukungan sosial yang tinggi mampu memengaruhi kesejahteraan psikologis yang tinggi. Sejalan dengan itu, hasil penelitian Wang (dalam Khairunnisa, 2020) menemukan bahwa dukungan sosial yang bersumber dari keluarga erat kaitannya dengan kesejahteraan psikologis yang dimiliki lansia. Hal ini karena lansia merasa adanya *attachment*, kepedulian, kasih sayang, empati, dari orang terdekatnya sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berkontribusi signifikan pada kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan penelitian Yusronuddin & Tatiyani (2022) welas asih serta dukungan sosial memberikan pengaruh kepada kesejahteraan psikologis. Welas asih dan dukungan sosial yang tinggi akan berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi juga. Dengan demikian, semakin tinggi welas asih maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis, begitu juga sebaliknya, apabila welas asih semakin rendah maka kesejahteraan psikologis yang dimiliki juga akan semakin rendah. Selain itu terdapat pula hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

psikologis. dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis.

Lansia yang memiliki welas asih yang ideal adalah lansia yang terbuka atas tekanan apa yang dialaminya, lebih menghargai dirinya dan mencoba memahami setiap hal dalam keputusan yang akan diambil, dan memahami hidup adalah fase yang akan senantiasa dialami oleh individu. Ditambah dengan dukungan sosial yang diberikan dalam bentuk pemberian kasih sayang, pemberian penghargaan, memberikan bantuan langsung seperti fasilitas, dan pemberian nasehat, maka akan berbanding lurus dengan meningkatnya kesejahteraan psikologis. Berdasarkan berbagai penyampaian diatas, peneliti sangat memiliki ketertarikan dalam melangsungkan riset dengan judul hubungan welas asih dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada lansia.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah penulis uraikan, rumusan masalah yang akan dibahas pada proposal ini adalah bagaimana hubungan antara welas asih dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada lansia?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari proposal ini adalah untuk mengetahui hubungan antara welas asih dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada lansia.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### D. Keaslian Penelitian

Terkait berbagai penelitian terdahulu yang telah ada dengan tema dan karakteristik yang relatif sama, meskipun akan terdapat beberapa perbedaan dalam hal kriteria subjek, teknik sampling, variabel penelitian, dan metode analisis yang akan digunakan. Beberapa penelitian terdahulu yang dijadikan acuan penelitian yang akan dilakukan antara lain sebagai berikut:

1. Penelitian Kairunnisak (2020) yang meneliti tentang “Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia di Kecamatan Ulim Kabupaten Pidie Jaya”. Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang sangat kuat antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada populasi lanjut usia di kecamatan Ulim, Kabupaten Pidie Jaya. Subjek penelitian ini terdiri 1.368 lansia yang berada di Kecamatan Ulim, Kabupaten Pidie Jaya. Jumlah subjek laki-laki dalam penelitian ini adalah 575 orang, sementara itu jumlah subjek perempuan sebanyak 739 orang. Penelitian ini menggunakan teori kesejahteraan psikologis yang di kemukakan oleh Ryff (1989) dan teori dukungan sosial yang dikemukakan oleh House (1994). Pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode *purposive sampling*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif, dengan analisis data menggunakan metode analisis korelasi *product moment*. Hal ini dikarenakan penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara dua variabel, yaitu dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada lansia. Penelitian ini memiliki beberapa kesamaan dengan



penelitian yang akan dilakukan, termasuk, teori yang digunakan, subjek penelitian, variabel penelitian, teknik pengambilan sampel, dan metode penelitian yang akan digunakan. Namun, terdapat beberapa perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan datang. Perbedaan utama terletak pada lokasi penelitian, dimana penelitian ini dilakukan di Kec. Ulim, Kabupaten Pidie Jaya, sedangkan penelitian selanjutnya akan dilakukan di Kec. Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru. Selain itu terdapat perbedaan dalam jumlah subjek penelitian yang akan diikutsertakan dalam penelitian yang akan datang.

2. Riset Hanastashya Rahmah Naichiendami dan Dewi Sartika (2022) yang meneliti tentang “Hubungan Welas Asih dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Korban Perundungan di Kota Bandung”. Riset ini mengungkapkan bahwa adanya korelasi positif antara welas asih dan kesejahteraan psikologis, yang berarti semakin tinggi tingkat welas asih pada remaja maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis. Riset ini melibatkan 120 siswa remaja yang menjadi korban perundungan di kota Bandung sebagai subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan teori welas asih yang dikemukakan oleh Neff (2011) dan teori kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Corsini (dalam Solihin, 2006). Pengambilan sampel dilakukan melalui metode *accidental sampling*. Metode teknik analisis korelasional digunakan menggunakan pendekatan kuantitatif pada penelitian ini. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner. Analisis data dilakukan menggunakan teknik

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





analisis *rank spearman*. Persamaan dalam riset ini terdapat pada variabel penelitian, teknik pengumpulan data, dan metode penelitian yang digunakan. Namun, terdapat perbedaan dalam subjek penelitian, lokasi penelitian, jumlah subjek penelitian, teknik pengambilan sampel, dan teori yang digunakan. Pada penelitian ini teori yang digunakan yaitu teori welas asih yang di kemukakan oleh Neff (2011) dan teori kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Corsini (dalam Solihin, 2006) sedangkan pada penelitian saya menggunakan teori welas asih yang di kemukakan oleh Neff (2011) dan teori kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff (1989).

3. Penelitian Nadia Ramadhan dan Achmad Chusairi (2022) tentang “Hubungan Welas Asih dengan Kesejahteraan Psikologis pada Wanita Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga”. Penelitian ini menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara welas asih dan kesejahteraan psikologis pada wanita yang menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga. Hubungan ini dapat dikategorikan sebagai hubungan yang kuat. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang melibatkan 101 wanita dengan rentang usia 19-40 tahun yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga dan memiliki usia pernikahan maksimal 10 tahun. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian saya terletak pada subjek penelitian. Pada penelitian ini subjek yang digunakan adalah wanita korban kekerasan dalam rumah tangga, sementara penelitian saya akan melibatkan lansia sebagai subjek penelitian. Selain itu, terdapat perbedaan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dalam jumlah partisipan dan rentang usia. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian saya, yaitu dalam hal variabel penelitian dan teori yang digunakan. Penelitian ini menggunakan teori welas asih yang dikemukakan oleh Neff (2003) dan teori kesejahteraan psikologis yang di kemukakan oleh Ryff (1989).

4. Penelitian Muji R. Saputra dan Listyati Setyo Palupi (2020) tentang “*Relationship Between Social Support and Psychological Well-Being of the Final Year Students*”. Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir yang menjalani penulisan skripsi. Penelitian ini melibatkan 156 mahasiswa Universitas Airlangga yang sedang menyelesaikan skripsi sebagai subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan teori dukungan sosial yang dikemukakan oleh Zimet (1988) dan teori kesejahteraan psikologis yang di kemukakan oleh Ryff & Keyes (1995). Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Analisis data dilakukan menggunakan metode *Pearson Product Moment*. Terdapat beberapa hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti. Pada penelitian ini, subjek penelitian berfokus pada mahasiswa tingkat akhir, sementara penelitian yang akan dilakukan akan melibatkan subjek lansia. Selain itu, penelitian ini menggunakan teori dukungan sosial yang dikemukakan oleh Zimet (1988) dan teori kesejahteraan psikologis yang di kemukakan oleh Ryff & Keyes (1995) sedangkan penelitian saya



menggunakan teori dukungan sosial yang dikemukakan oleh House (1989) dan teori kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff (1989). Namun, terdapat persamaan antara penelitian ini dan penelitian yang akan diteliti dalam hal variabel penelitian dan penggunaan metode penelitian kuantitatif.

5. Penelitian Azzah Lathifah Yusronuddin dan Tatiyani (2022) tentang “Hubungan Antara Welas Asih dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Perawat RSUD Dr. Sitanala”. Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat korelasi antara welas asih, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis pada perawat RSUD Dr. Sitanala. Temuan penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat welas asih, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah tingkat welas asih, maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologis. Selain itu, hasil penelitian mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, semakin rendah tingkat dukungan sosial, semakin rendah juga tingkat kesejahteraan psikologis. Terdapat kesamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan saya lakukan dalam hal variabel penelitian yang diteliti dan alat ukur yang digunakan. Namun, ada perbedaan dalam subjek penelitian, jumlah partisipan yang terlibat, metode pengambilan sampel, dan teori yang digunakan dalam penelitian ini. Pada penelitian ini menggunakan teori kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh (Ryff dalam Simanullang

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



dan Ratnaningsih, 2018), welas asih yang dikemukakan oleh Neff (dalam Sari, Roudhotina, Rahmani dan Iqbal, 2020), dan dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (dalam Kristy, 2019), sedangkan penelitian saya menggunakan teori kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh (1989), welas asih yang dikemukakan oleh Neff (2011), dan dukungan sosial yang dikemukakan oleh House (1989).

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan mampu ikut berkontribusi secara ilmiah dalam bahan kajian perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis, psikologi positif, dan psikologi sosial, terutama hal-hal terkait dengan variabel welas asih dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada lansia.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Lansia**

Bagi lansia penelitian yang dilakukan tentunya diharapkan mampu memperluas wawasan atau informasi terkait bagaimana relasi welas asih, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis, serta mampu memberikan bantuan bagi lansia dalam memahami terkait pentingnya welas asih, dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

#### **b. Peneliti Lain**

Bagi peneliti di masa mendatang diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan referensi yang valid untuk para peneliti dengan variabel terkait

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang serupa yakni welas asih, dukungan sosial, kesejahteraan psikologis pada lansia.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Kesejahteraan Psikologis

##### 1. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Keyes, dkk (2002) kesejahteraan psikologis memiliki dua konsep, konsep eudamanik dan hedonik. Pada konteks eudamanik mengacu pada konsep bahwa kesejahteraan sejati tidak hanya tergantung pada kenikmatan atau kebahagiaan sesaat, tetapi aktualisasi potensi manusia dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Kesejahteraan psikologis dalam konteks hedonik berfokus pada pencapaian kenikmatan dan kebahagiaan dalam hidup. Hal ini berbeda dari pendekatan eudamanik yang lebih menekankan pemenuhan potensi dan makna hidup. Pada penelitian ini kesejahteraan psikologis lebih menekankan pada konsep eudamanik.

Teori kesejahteraan psikologis memberikan penjelasan bahwa ketika individu menerima dirinya secara positif dan merasa puas dengan hidupnya, individu cenderung mengalami kesejahteraan psikologis yang positif (Ryff, 1989). Kesejahteraan psikologis menggambarkan kondisi dimana seseorang mencapai potensi psikologisnya secara menyeluruh, memeluk dengan ikhlas kelemahan yang dimiliki menjadi kekuatan untuk memiliki tujuan hidup, membina hubungan positif dengan orang lain, menjadi individu yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus mengalami perkembangan pribadi yang positif (Ryff & Keyes, 1995).

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Ryff memberikan penjelasan tambahan bahwa kesejahteraan psikologis yakni sebuah konsepsi terkait aktivitas yang dilakukan oleh individu serta terkait dengan keterbukaan pengungkapan diri dari individu mengenai pengalaman hidup yang dimilikinya, sejalan dengan itu kesejahteraan psikologis dapat dimaknai dengan suka cita yang dihasilkan, gejala depresi yang tidak terlihat dan menikmati kepuasan hidup (Ryff & Keyes, 1995). Kesejahteraan Psikologis merupakan suatu kondisi penerimaan terhadap diri, individu akan menjalin reaksi sosial yang akrab dan hangat dengan orang lain, menggapai kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial, serta mampu untuk merealisasikan kemampuan yang dimilikinya secara kontinu (Daniella, 2012).

Dapat ditarik kesimpulan dari berbagai definisi yang telah dipaparkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan individu yang ditandai dari adanya rasa bahagia yang dimiliki dan terdapat suatu perasaan kepuasan hidup tanpa adanya perasaan depresi serta dapat mengembangkan minat dan bakat yang dimiliki.

## 2. Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Kunci utama untuk mencapai kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu dalam berfungsi secara psikologis positif (Ryff, 1989). Individu memiliki keberfungsian secara psikologi positif antara lain:

- a. Penerimaan diri

Kemampuan menerima diri dengan baik ditandai oleh kemampuan untuk menerima diri sendiri tanpa adanya persyaratan atau penilaian



negatif. Bersama kemampuan ini, seseorang dapat mengembangkan sikap yang positif terhadap diri sendiri dan menghadapi kehidupan dengan antusias yang tinggi. Menurut Ryff (1989) hal ini menandakan individu yang mampu menerima dan bersikap positif pada diri adalah individu yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi.

Individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang positif ditandai oleh sikap yang menghargai dan menerima diri sendiri, termasuk segala aspek baik positif maupun negatif dalam dirinya, serta memiliki pandangan yang optimis terhadap masa lalu. Sebaliknya, seseorang yang memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah seringkali merasakan ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri, kekecewaan terhadap pengalaman masa lalu, dan memiliki harapan untuk mengubah dirinya menjadi sosok yang berbeda dari dirinya saat ini. Hal ini sejalan dengan riset yang dilakukan oleh Gusmawati (2022) menunjukkan bahwa tingkat penerimaan diri yang tinggi berhubungan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi pada individu tersebut.

b. Relasi positif dengan individu lain

Dimensi ini menggaris bawahi berharganya kemampuan untuk mencintai orang lain sebagai indikator dari kesehatan mental yang positif. Individu yang memiliki kemampuan ini ditandai oleh hubungan yang penuh kehangatan, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain, serta memiliki afeksi dan empati yang kuat terhadap mereka.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





Sebaliknya, individu yang memiliki interaksi terbatas dengan orang lain, mengalami kesulitan dalam menunjukkan kehangatan, dan enggan dalam membentuk hubungan dengan orang lain, serta menunjukkan kurangnya kemampuan mereka dalam menjalin hubungan yang positif. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fajar (2015) yang mengindikasikan bahwa individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain memiliki kemampuan untuk membentuk hubungan yang hangat dan didasari oleh rasa kepercayaan.

c. Otonomi

Dimensi otonomi ini mencerminkan independensi, kemampuan individu untuk mengambil keputusan sendiri, dan kemampuan untuk mengendalikan perilaku. Karakteristik positif pada dimensi ini adalah individu yang dapat menahan tekanan sosial dalam berpikir dan bertindak, serta memiliki kemampuan untuk mengevaluasi diri sendiri berdasarkan standar pribadi. Sebaliknya, individu yang memiliki kelemahan dalam dimensi otonomi cenderung terlalu mempertimbangkan harapan dan penilaian orang lain, mengambil keputusan berdasarkan pandangan orang lain, dan cenderung mengikuti norma karena mereka memiliki keterbatasan dalam mengatur perilaku dan pemikiran mereka sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Astutik (2019) menunjukkan bahwa tingkat otonomi yang tinggi pada individu dapat memberikan kontribusi positif terhadap tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi juga.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### d. Penguasaan pada lingkungan sekitar

Pada dimensi ini, individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang positif memiliki kapasitas untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan keadaan fisik mereka, dengan kata lain mereka dapat menghadapi peristiwa-peristiwa eksternal yang terjadi. Hal ini berarti mereka memiliki kemampuan untuk mengubah situasi agar sejalan dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi yang mereka pegang, serta dapat mengembangkan diri secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental. Reshika, dkk (2020) mengindikasikan bahwa individu yang kurang terampil dalam hal ini akan menghadapi kesulitan dalam mengatur kehidupan sehari-hari dan memiliki sedikit kontrol terhadap lingkungan sekitarnya. Studi tersebut menunjukkan hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dan kemampuan menguasai lingkungan. Terhadap konteks ini, seseorang memiliki keterampilan yang baik dalam menguasai lingkungan juga cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

#### e. Tujuan hidup

Individu yang memiliki tujuan hidup yang positif akan memiliki perencanaan yang terstruktur, merasakan orientasi yang jelas, menganggap bahwa masa kini dan masa lalu memiliki makna, memegang keyakinan yang memberikan arah hidup, serta memiliki target yang ingin dicapai dalam perjalanan hidup. Keyakinan yang



lemah akan kebermaknaan hidup, kurangnya mempelajari pengalaman masa lalu, serta tujuan hidup yang membingungkan merupakan kriteria individu yang lemah dalam dimensi ini. Hal tersebut sejalan dengan riset Ningrum & Linsiya (2023) yang menyatakan bahwa individu yang mempunyai kesejahteraan psikologis rendah memiliki kecenderungan kebingungan dalam peningkatan diri karena ketidaktahuan tujuan hidup yang dijalani.

f. Perkembangan pribadi

Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi akan mampu mengembangkan potensi dalam diri. Individu yang dapat mengembangkan dirinya dengan optimal dan mampu berfungsi dengan baik akan mengaktualisasikan diri dengan baik pula. Sebaliknya, individu yang mengalami stagnasi akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak berkembang, kurang terbuka terhadap pengalaman baru, dan kurang menyadari potensi yang bisa terus berkembang seiring berjalannya waktu. Individu yang kurang mampu mengembangkan potensi diri cenderung menghadapi kesulitan dalam mengadopsi sikap dan perilaku baru. Mereka sering merasa bosan dan kurang tertarik terhadap kehidupan yang mereka jalani, karena kurangnya eksplorasi dan pertumbuhan diri. Ketidakmampuan untuk mengembangkan diri juga dapat menghambat perkembangan pribadi dan membuat seseorang terjebak dalam rutinitas yang monoton. Ningrum & Linsiya (2023) menunjukkan bahwa tingginya level kesejahteraan psikologis

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang dimiliki individu dapat memengaruhi perkembangan pribadi seseorang.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik adalah individu individu yang mampu memenuhi beberapa dimensi tersebut, termasuk penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan pribadi. Maka peneliti akan menggunakan keenam dimensi kesejahteraan psikologis dari Ryff dalam mengukur kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini.

### 3. Faktor Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1989) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu. Beberapa faktor tersebut meliputi:

#### a. Usia

Dengan bertambahnya usia maka dimensi dalam penguasaan lingkungan akan semakin meningkat. Individu akan memahami berbagai kondisi yang baik bagi dirinya seiring usianya bertambah. Individu juga akan semakin mampu mengatur diri dan lingkungannya untuk menjadi yang terbaik sesuai dengan keadaan dirinya. Pada tahap usia dewasa akhir, individu cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah dalam dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Meskipun demikian, individu masih memiliki kemampuan untuk mengelola diri dan lingkungannya guna mencapai potensi



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terbaik sesuai dengan kondisi dan situasi yang mereka hadapi. Dhara dan Jogsan (2013) mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan tingkat pencapaian kesejahteraan psikologis antara individu dewasa (usia 20-59 tahun) dan individu lanjut usia (usia 60 tahun keatas). Dimana individu dengan lanjut usia akan cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis rendah dibandingkan dengan individu dewasa.

#### b. Jenis kelamin

Menurut Ryff (1989) dalam dimensi hubungan interpersonal dan pertumbuhan pribadi, wanita cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan pria. Hal ini dapat dijelaskan oleh kemampuan wanita yang lebih baik dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar mereka. Sejalan dengan penelitian Erlina (2021) yang menjelaskan bahwa wanita cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam berinteraksi dengan lingkungan, yang mengakibatkan wanita memiliki nilai yang signifikan lebih tinggi dari pada pria.

#### c. Status sosial ekonomi

Peranan stataus sosial ekonomi sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. keberhasilan yang lebih tinggi dalam pendidikan dan karier berhubungan positif dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Selain itu, status sosial ekonomi juga terkait dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup,

penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi. Kesejahteraan psikologis individu dipengaruhi oleh status sosial ekonomi. Beberapa faktor yang memainkan peran dalam pengaruh tersebut meliputi tingkat pemasukan keluarga, tingkat pendidikan, prestasi karier, kepemilikan materi, dan posisi sosial dalam masyarakat. Penelitian Asiah (2020) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis individu dapat bervariasi tergantung pada status sosial ekonomi. Individu dengan status sosial ekonomi tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, sedangkan individu dengan status sosial ekonomi rendah cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah.

d. Budaya

Perbedaan budaya berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Pada budaya barat, lebih condong kepada *individualisme*, berfokus pada aspek penerimaan diri dan otonomi yang menjadi lebih penting dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Disisi lain, dalam budaya timur lebih mengutamakan nilai kolektif dan ketergantungan antarindividu, aspek hubungan positif dengan orang lain dianggap memiliki makna yang lebih penting dalam mencapai kesejahteraan psikologis.

e. Religiusitas

Salah satu cara untuk mengekspresikan religiusitas adalah melalui sikap bersyukur. Praktik bersyukur dapat memberikan energi kepada

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



individu untuk mencapai ketenangan dan kedamaian. Penelitian Cholilah dan Sulistiyowati (2022) mendukung hal ini dengan menyatakan bahwa individu yang memiliki sikap bersyukur cenderung lebih mudah mencapai kesehatan mental dan kehidupan yang harmonis, serta memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tantangan hidup atau situasi yang menekan.

#### f. Kepribadian

Individu yang memiliki berbagai keterampilan dan kemampuan pribadi serta sosial, seperti menerima diri sendiri dengan baik, menjalin hubungan harmonis dengan lingkungan, dan memiliki keterampilan penanganan masalah yang efektif cenderung terhindar dari konflik dan stress. Disisi lain, orang yang kesulitan dalam membuat keputusan yang bijaksana, takut mengambil resiko, memiliki kendala dalam mengendalikan diri, dan kurang memiliki penerimaan diri yang positif, menunjukkan adanya konflik internal yang dapat menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis dalam kehidupan mereka. Rahama & Izzati (2021) mengatakan terkait salah satu faktor yang memiliki peran signifikan dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah kepribadian. Individu yang memiliki keterampilan dalam membina hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki semangat yang kuat dan mampu mengelola interaksi sosial dengan baik, cenderung mengalami emosi positif yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis mereka.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Selain itu, beberapa penelitian juga menjelaskan terkait faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Naichiendami & Sartika (2022) menunjukkan bahwa welas asih memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu. Sementara penelitian dari Khairunnisak (2020) bukan hanya welas asih saja, namun dukungan sosial juga berperan sebagai faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis.

Terdapat berbagai faktor yang memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu. Diantaranya faktor internal yakni meliputi usia, jenis kelamin, kepribadian, religiusitas, dan welas asih. Disisi lain, terdapat faktor eksternal seperti status sosial ekonomi, budaya, dan dukungan sosial. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang berperan dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis individu mencakup usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, religiusitas, kepribadian, dukungan sosial, dan welas asih.

## B. Welas Asih

### 1. Definisi Welas Asih

Neff (2011) menyatakan bahwa welas asih merupakan pemberian paham dan kebajikan pada diri dalam menghadapi satu kesalahan atau kegagalan, dan tidak melakukan kritik dan menyalahkan diri sendiri secara berlebihan atas ketidaksempurnaan yang dimiliki. Maka dari pada itu, kata lain welas asih adalah suatu kecakapan individu guna mencintai dan bertindak





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

baik terhadap diri sendiri tanpa menyalahkan diri sendiri atas masalah yang dialami.

Menurut Hidayati (2015) welas asih gabungan dari motivasi, perasaan kasih sayang, pemahaman, dan perilaku yang menunjukkan adanya kepedulian terhadap diri sendiri dalam upaya untuk menciptakan harapan dan mengatasi kesulitan yang ada dalam diri. Terry & Leary (2011) menjelaskan welas asih diartikan sebagai rasa kepedulian untuk diri sendiri dan berfokus pada cobaan, dan welas diri hingga menambah kemampuan regulasi diri yang memiliki keterkaitan dengan tubuh maupun kesejahteraan psikologis persona.

Dari berbagai pengertian diatas maka kesimpulan welas asih didefinisikan sebagai rasa mencintai diri sendiri dan berbuat baik pada diri sendiri ketika mengalami kesulitan hidup, kekurangan diri, dan paham bahwa rasa sakit, kegagalan, dan kekurangan termasuk dalam bagian hidup manusia.

## 2. Aspek Welas Asih

Neff (2011) menyatakan 6 aspek yang meliputi welas asih, yang terbagi atas 3 aspek positif dan 3 aspek negatif.

### a. *Self-kindness vs self-judgement*

*Self-kindness* diartikan sebagai suatu kemampuan individu dalam memahami menerima diri secara seutuhnya tanpa menghakimi, serta memberikan kelembutan kepada diri sendiri. *Self-kindness* akan lebih membuat individu untuk merasakan kehangatan pada diri sendiri terutama dalam menghadapi rasa sakit. Individu yang memiliki *self-kindness* memiliki kecenderungan mampu memahami diri sendiri

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bahkan abai terhadap diri sendiri dengan kritik serta menghakimi diri saat terpapar suatu permasalahan. *Self-judgment* itu sendiri merupakan antonym dari *self-kindness*. Individu yang memiliki *self-judgment* akan cenderung menyerang dan menghakimi diri sendiri terhadap kekurangan yang dimilikinya dan kegagalan yang dialaminya.

#### b. *Common humanity vs isolation*

Pemahaman individu dalam menafsirkan dan mengamati bahwa kesulitan, kegagalan, dan tantangan adalah hal yang lazim terjadi dan dialami oleh semua orang. *Common humanity* menggabungkan kekurangan yang dimiliki individu dengan kondisi umum manusia, sehingga kekurangan tersebut dinilai secara holistic dan objektif, bukan hanya melalui pandangan subjektif yang memandang kekurangan sebagai milik individu semata. Demikian juga, dalam pengalaman hidup manusia secara keseluruhan, masa-masa sulit, perjuangan, dan kegagalan merupakan bagian yang tak terhindarkan yang membawa kesadaran bahwa tidak hanya diri sendiri yang mengalami kesulitan dan kegagalan dalam hidup.

Neff menjelaskan individu yang memiliki *common humanity* yang rendah akan merasa terisolasi, seperti kecenderungan memiliki pandangan yang sempit terhadap kesulitan, tantangan, dan kegagalan yang mereka alami, serta lebih memfokuskan perhatian pada ketidaksempurnaan diri. Individu tersebut juga akan mengalami perasaan ketidakadilan karena merasa heran mengapa hanya mereka



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang menderita dan mengalami kesengsaraan dan cenderung memiliki persepsi bahwa diri mereka adalah yang paling menderita.

#### c. *Mindfulness vs overidentification*

*Mindfulness* merupakan kecakapan untuk memperhatikan dengan penuh kesadaran, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi apa pun yang terjadi dalam suatu situasi. Praktik *mindfulness* sangat penting agar individu tidak terlalu terikat pada perasaan negatif yang muncul. Hidayati (2015) memaparkan terkait konsep utama dari *mindfulness* adalah menatap sesuatu yang ada secara obyektif, tanpa menambah atau mengurangi apapun, sehingga hasil dari respon yang timbul dapat menjadi lebih efektif. Melalui praktik *mindfulness*, individu memiliki kemampuan untuk sepenuhnya memahami dan mengakui apa yang sebenarnya dirasakan.

Overidentification yang disebut sebagai sisi negatif *mindfulness*.

*Overidentification* adalah suatu reaksi yang berlebihan oleh seseorang dalam menghadapi suatu permasalahan. Pada situasi ini, individu memiliki kecenderungan untuk mengamplifikasi pentingnya apa yang mereka rasakan, yang kemudian dapat menghasilkan tingkat kecemasan yang tinggi dan meningkatkan risiko terjadinya depresi.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat enam aspek-aspek welas asih yang terdiri dari 3 aspek yang positif yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, serta 3 aspek negatif yaitu *self-judgment*, *isolation*, dan



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

*overidentification*. Penelitian ini akan menggunakan aspek *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

## C. Dukungan Sosial

### 1. Definisi Dukungan Sosial

House (1989) menyatakan dukungan sosial sebagai suatu penekanan terhadap hubungan sosial dan keberadaan individu yang signifikan untuk memberikan dukungan kepada individu yang sedang mengalami tekanan.

Dukungan tersebut memiliki dampak yang mampu meredakan efek tekanan yang dialami oleh individu. Menurut Taylor (2009) dukungan sosial adalah berbagai informasi maupun *feedback* dari orang lain untuk menunjukkan bahwa seseorang dapat disayangi, dihargai, diberi hormat, diberi perhatian, serta dilibatkan dalam jaringan komunikasi.

Sarason (dalam Diadara, 2017) menyatakan dukungan sosial sebagai eksistensi dan empati yang datang dari individu yang dapat dipercaya, dapat diandalkan, menghargai, dan mencintai seseorang. Artinya, ketika seseorang menerima dukungan sosial secara emosional, mereka akan merasa lega karena merasa diperhatikan dan mendapatkan saran atau kesan yang menyenangkan tentang diri mereka. Sarafino (dalam Hastari, A., 2018) menjelaskan bahwa dukungan sosial terkait dengan bagaimana individu memberikan kenyamanan, perawatan, dan penghargaan kepada orang lain. Selain itu, menurut King (2010) dukungan sosial merupakan berbagai informasi ataupun *feedback* bagi orang lain sebagai pengekspresian bahwa seseorang itu dicintai, dihormati, terlibat dalam jaringan komunikasi dan tanggung jawab saling berbalas.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan perspektif ahli yang telah disebutkan, dapat diambil kesimpulan bahwa dukungan sosial merupakan tindakan kepedulian yang dilakukan oleh individu kepada individu lain dalam berbagai bentuk, seperti memberikan informasi, dan bantuan materi yang menunjukkan penghargaan, perhatian, kasih sayang, dan penghormatan terhadap individu tersebut. Sehingga individu yang menerima dukungan sosial tersebut dapat meningkatkan rasa percaya diri dan keyakinan individu terhadap diri mereka sendiri.

## 2. Aspek Dukungan Sosial

House (1989) menyampaikan bahwa dukungan sosial terdiri dari 4 aspek, yang meliputi:

### a. Dukungan emosional

Dukungan tersebut merupakan wujud nyata yang melibatkan rasa kasih sayang, perhatian, kepedulian, dan empati. Individu yang mendapatkan dukungan emosional akan merasa nyaman, tenang, dan merasa dimiliki serta dicintai. Hal ini sejalan dengan penelitian Utami & Wijaya (2018) menunjukkan bahwa ekspresi kasih sayang dan cinta yang ditunjukkan oleh suami, perhatian yang terus-menerus diberikan, pengorbanan waktu untuk menjadi pendengar yang baik dan teman diskusi, serta bantuan dalam menjalankan tugas-tugas rumah tangga dapat menghasilkan perasaan dipedulikan, berharga, dan menjauhkan dari konflik rumah tangga. Sebaliknya, jika dukungan emosional kurang, individu akan merasa diabaikan, terisolasi, dan merasa tidak



berharga. Hal ini juga dapat menyebabkan kelelahan fisik dan ketegangan psikologis karena kurangnya bantuan yang diterima. Selain itu, kurangnya motivasi juga bisa muncul dalam menjalankan tanggung jawab mereka.

b. Dukungan penilaian

Melibatkan pemberian umpan balik positif dan penghargaan terhadap prestasi atau upaya individu. Hal ini dapat meningkatkan rasa harga diri dan motivasi individu. Kosasih & Rahmawati (2022) menunjukkan bahwa ketika anggota keluarga memberikan penghargaan atau apresiasi kepada ibu yang bekerja dari rumah di Denpasar, hal tersebut dapat meningkatkan semangat ibu dalam menghadapi permasalahan. Hal ini sejalan dengan penelitian Pratiwi & Laksmiwati (2012) menunjukkan bahwa dukungan penghargaan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres.

c. Dukungan instrumental

Memberikan pinjaman uang atau membantu dalam melakukan tugas yang membantu dalam menyelesaikan tugas-tugas yang dapat membantu individu dalam mencapai tujuan mereka dan memenuhi kebutuhan orang lain merupakan salah satu bentuk bantuan praktis dari dukungan instrumental. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Esmiati & Kusumadewi (2017) yang mana menunjukkan bahwasanya dukungan instrumental melibatkan bantuan langsung dalam bentuk jasa, waktu, atau uang.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### d. Dukungan informasi

Dukungan ini mencakup nasehat, bimbingan, arahan, saran, atau petunjuk-petunjuk kepada individu. Utami & Wijaya menjelaskan bahwa suatu nasehat ataupun informasi yang pasangan berikan mampu membantu individu merespon masalah yang dihadapinya.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa menurut House (1989) terdapat 4 aspek dukungan sosial, yaitu dukungan emosional, dukungan penilaian, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

### D. Lanjut Usia

#### 1. Tugas Perkembangan Lansia

Menurut Erickson (dalam Afrizal, 2018), kesiapan untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri terhadap tugas perkembangan usia lanjut dipengaruhi oleh proses tumbuh kembang pada tahap sebelumnya. Apabila seseorang pada tahap tumbuh kembang sebelumnya melakukan kegiatan sehari-hari dengan teratur dan baik serta membina hubungan yang serasi dengan orang-orang disekitarnya, maka pada usia lanjut akan tetap melakukan kegiatan yang biasa dilakukan pada tahap perkembangan sebelumnya seperti olahraga, mengembangkan hobi, bercocoktanam, dan lain-lain.

Menurut Havighurst (dalam Nurchayati, 2023) sebagian tugas perkembangan lanjut usia lebih banyak berkaitan dengan kehidupan pribadi seseorang daripada kehidupan orang lain. Tugas perkembangan tersebut antara lain:



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a. Menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan.  
Hal ini sering diartikan sebagai perbaikan dan perubahan peran yang pernah dilakukan didalam maupun di luar rumah. Lansia diharapkan untuk mencari kegiatan sebagai pengganti tugas-tugas terdahulu yang menghabiskan sebageian besar waktu ketika masih muda.
- b. Menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya penghasilan keluarga.  
Pada usia ini, lanjut usia sudah memasuki masa pensiun dan tidak bekerja lagi, sehingga pemasukan yang ada hanya berasal dari dana pensiun maupun dari pemberian anak-anaknya.
- c. Menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup.  
Sebageian besar orang lanjut usia perlu mempersiapkan dan menyesuaikan diri dengan peristiwa kematian suami atau istri. Kejadian seperti ini lebih menjadi masalah dengan peristiwa kematian suami atau istri. Dimana kematian suami berarti berkurangnya pendapatan dan timbul bahaya karena hidup sendiri dan melakukan perubahan dalam aturan hidup.
- d. Membentuk hubungan dengan orang-orang yang sesuai.  
Pada lanjut usia, mereka membangun ikatan dengan anggota dari kelompok usia mereka, untuk menghindari kesepian akibat ditinggalkan anak yang tumbuh besar dan masa pensiun.
- e. Membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan.  
Menyadari bahwa menurunnya kesehatan dan fungsi-fungsi fisik, pada masa lanjut usia mereka berusaha untuk mempertahankan dan mengatur





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

kegiatan sehari-hari yang berhubungan dengan kesehatan, yakni berolahraga maupun mengatur pola makan.

- f. Menyesuaikan diri dengan peran sosial secara fleksibel.

## 2. Perubahan pada Masa Lansia

Terjadi beberapa perubahan pada masa lansia, perubahan-perubahan yang terjadi yaitu sebagai berikut:

### a. Penurunan Kemampuan Kognitif

Laras (2020) menyatakan bahwa seiring bertambahnya usia, banyak orang mengalami penurunan dalam beberapa aspek kognitif, seperti memori, pemecahan masalah, dan kecepatan pemrosesan informasi. Ini sering kali terkait dengan perubahan fisik dalam otak dan sistem saraf. Kemampuan mengingat informasi baru mungkin lebih rentan terhadap penurunan dibandingkan dengan kemampuan mengingat informasi lama. Individu mungkin cenderung menggunakan pengetahuan dan pengalaman mereka secara lebih reflektif dan menyeluruh dalam pemecahan masalah. Kecepatan dalam memproses informasi mengalami penurunan pada masa dewasa akhir. Selain itu, orang-orang dewasa lanjut kurang mampu mengeluarkan kembali informasi yang telah disimpan dalam ingatannya. Kecepatan memproses informasi secara pelan-pelan memang akan mengalami penurunan pada masa dewasa akhir.

John Horn (dalam Santrok, 2012) berpendapat bahwa beberapa kemampuan memang menurun, sementara kemampuan lainnya tidak. Horn menyatakan bahwa kecerdasan yang mengkristal (*crystallized intelligence* =



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yaitu sekumpulan informasi dan kemampuan-kemampuan verbal yang dimiliki individu) meningkat, seiring dengan peningkatan usia. Sementara, kecerdasan yang mengalir (*fluid intelligence* = yaitu kemampuan seseorang untuk berpikir abstrak) menurun secara pasti sejak masa dewasa madya.

*Crystallized intelligence* merujuk pada pengetahuan yang telah dipelajari, pengalaman, dan keterampilan yang terakumulasi dari waktu ke waktu (Ashton, dkk, 2000). Mencakup pemahaman tentang informasi yang sudah ada, keterampilan linguistik, pengetahuan budaya, dan keahlian yang telah diperoleh melalui pengalaman hidup. *Crystallized intelligence* biasanya dianggap relatif stabil sepanjang hidup dan cenderung meningkat seiring bertambahnya usia karena peningkatan pengalaman dan pengetahuan.

*Fluid intelligence* merujuk pada kemampuan untuk menyelesaikan masalah baru dan kompleks, serta memahami hubungan antar konsep yang belum dipelajari sebelumnya (Ashton, dkk, 2000). Melibatkan kemampuan berpikir secara abstrak, beradaptasi terhadap situasi baru, dan menemukan solusi kreatif terhadap masalah. *Fluid intelligence* cenderung menurun seiring bertambahnya usia, terutama setelah puncaknya pada masa dewasa muda atau pertengahan, karena adanya perubahan neurobiologis dan penurunan kemampuan kognitif umum. Dengan demikian, *crystalized intelligence* lebih berkaitan dengan pengetahuan yang sudah dimiliki dan berkembang seiring waktu, sementara *fluid intelligence* lebih berkaitan dengan kemampuan berpikir secara fleksibel dan menyelesaikan masalah yang baru dan kompleks.



Kedua jenis kecerdasan ini bekerja bersamaan dalam membentuk kemampuan kognitif seseorang sepanjang hidup.

#### b. Perubahan Fisik

Periode ini memiliki tugas yang berat untuk bertahan menjalaninya, kekuatan fisik yang menurun, hilangnya masa kerja, kematian pasangan hidup, dan memiliki peran sosial yang cukup berat (Laras, 2020). Kekuatan fisik, panca indera, potensi, dan kapasitas intelektual mulai menurun. Perubahan fisik yang terlihat diantaranya rambut yang mulai memutih, kulit keriput, gigi yang mulai lepas, gerakan yang menjadi lamban dan kurang lincah. Sistem saraf mulai melemah ditandai dengan menurunnya kemampuan intelektual, mulai sering lupa, melemahnya refleks sensorik dan motorik, perubahan dalam komposisi tubuh, dan peningkatan risiko untuk berbagai penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, atau artritis.

#### c. Perubahan Sosial

Lansia mungkin mengalami perubahan dalam lingkungan sosial mereka, termasuk kehilangan pasangan hidup atau teman-teman, perubahan dalam peran keluarga, dan penyesuaian dengan perubahan dalam jaringan dukungan sosial (Laras, 2020). Pada umumnya perubahan ini diawali ketika masa pensiun. Meskipun tujuan ideal pensiun adalah agar para lansia dapat menikmati hari tua atau jaminan hari tua, namun dalam kenyataannya sering diartikan sebaliknya, karena pensiun sering diartikan sebagai kehilangan penghasilan, kedudukan, jabatan, peran, kegiatan, status dan harga diri.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### d. Perubahan Emosional

Pada lanjut usia, perubahan dapat berupa sikap yang semakin egosentrik, mudah curiga, lebih sensitif, bertambah pelit atau tamak bila memiliki sesuatu, yang perlu dimengerti adalah sikap umum yang ditemukan pada hampir setiap lanjut usia, yakni keinginan berumur panjang, tenaganya sedapat mungkin dihemat, mengharapkan tetap diberi peranan dalam masyarakat, ingin mempertahankan hak dan hartanya, serta ingin tetap beribawa, jika meninggal pun, mereka ingin meninggal secara terhormat dan masuk surga. Selain itu, lansia juga rentan terkena gangguan-gangguan psikologis seperti: kecemasan, stres, depresi, delirium, dan insomnia (Marchira & Wirasto, 2007).

### 3. Kebutuhan Lansia

Menurut Darmojo (dalam Laras, 2020), bahwa para lanjut usia dapat mencapai kesejahteraan sosialnya apabila dapat terpenuhinya segala kebutuhan, antara lain:

#### a. Kebutuhan fisik-biologis,

Meliputi kebutuhan makan dan minum sesuai ukuran dan gizi yang diperlukan bagi lanjut usia, kebutuhan sandang dan papan, kebutuhan pelayanan kesehatan, berkaitan dengan penyembuhan penyakit yang dideritalanjut usia.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### © Hak cipta milik UIN Suska Riau

#### b. Kebutuhan mental-psikologis

Kebutuhan yang berkaitan dengan kondisi kejiwaan, misalnya kasih sayang, rasa tenang dan nyaman dari lingkungan fisik atau sosial yang dapat meredakan jiwanya, dan kebutuhan rohani.

#### c. Kebutuhan sosial

Menyangkut keinginan untuk bergaul dan mengaktualisasikan perasaan dan ide dalam dirinya, juga penghargaan dan pengakuan akan eksistensi dirinya.

#### d. Kebutuhan alat bantu

Membantu pemaksimalan fungsi organ-organ tubuh yang usia telah mengalami penurunan, seperti kaca mata, tongkat pembantu jalan, alat bantu, dan kursi roda.

### E. Kerangka Berpikir

Laras (2020) menyatakan bahwa seiring bertambahnya usia, banyak orang mengalami penurunan dalam beberapa aspek kognitif, seperti memori, pemecahan masalah, dan kecepatan pemrosesan informasi. Hal ini sering kali terkait dengan perubahan fisik dalam otak dan sistem saraf. Kemampuan mengingat informasi baru mungkin lebih rentan mengalami penurunan dibandingkan dengan kemampuan mengingat informasi dalam jangka waktu yang lama. Menurut Hurlock (2007) individu yang memasuki tahap usia lanjut umumnya mengalami banyak perubahan, termasuk perubahan dalam penampilan wajah, perubahan kognitif, perubahan internal tubuh, perubahan



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

fungsi indra, perubahan dalam performa seksual, dan perubahan dalam kemampuan motorik.

Fungsi kognitif yang baik membuat lansia memiliki hidup berkualitas karena adanya persepsi yang terbuka dan sikap positif terhadap perubahan (Arywibowo & Rozi, 2024). Di sisi lain, menurunnya fungsi kognitif menyebabkan lansia mengalami gangguan fungsi memori serta disorientasi waktu, tempat, dan hal-hal baru sehingga menimbulkan berbagai permasalahan seperti berkurangnya mobilitas fisik, menurunnya kemandirian, serta kesulitan dalam beraktivitas sehari-hari dan berinteraksi dengan sesama lansia (Titanic & Rumawas, 2022). Keterbatasan fisik dan kognitif akan menghambat pencapaian kesejahteraan lansia, dan pada akhirnya berdampak pada penurunan kualitas hidup (Mukhlis dkk., 2020). John Horn (dalam Santrok, 2012) berpendapat bahwa kemampuan kognitif lansia mengalami penurunan terutama pada fluid intelligence (kecerdasan yang mengalir) dan tidak pada crystallized intelligence (kecerdasan yang mengkristal).

Menurut Ashton dkk (2000) *Crystallized intelligence* merujuk pada pengetahuan yang telah dipelajari, pengalaman, dan keterampilan yang terakumulasi dari waktu ke waktu. Mencakup pemahaman tentang informasi yang sudah ada, keterampilan linguistik, pengetahuan budaya, dan keahlian yang telah diperoleh melalui pengalaman hidup sebelumnya, sehingga dapat memberikan rasa kepuasan dan harga diri pada lansia. Lansia dengan *crystallized intelligence* yang tinggi merasa lebih percaya diri dalam menghadapi perubahan yang terjadi pada masa lansia, karena mereka memiliki



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

pengetahuan yang luas dari pengalaman diri sendiri maupun dari lingkungan sekitarnya mengatasi permasalahan (Satar, 2020). Hal ini dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

*Crystallized intelligence* biasanya dianggap relatif stabil sepanjang hidup dan cenderung meningkat seiring bertambahnya usia karena peningkatan pengalaman dan pengetahuan. Sedangkan *fluid intelligence* cenderung menurun seiring bertambahnya usia, terutama setelah puncaknya pada masa dewasa muda atau pertengahan, karena adanya perubahan neurobiologis dan penurunan kemampuan kognitif umum. *Fluid intelligence* merujuk pada kemampuan untuk menyelesaikan masalah baru dan kompleks, serta memahami hubungan antar konsep yang belum dipelajari sebelumnya.

*Fluid intelligence* berkaitan dengan kemampuan untuk menyelesaikan masalah baru dan kompleks, sehingga dapat membantu lansia dalam menghadapi tantangan yang datang dengan penuaan, seperti menyesuaikan diri dengan perubahan fisik atau kehilangan kekuatan kognitif (Satar, 2020). Kedua jenis kecerdasan ini bekerja bersamaan dalam membentuk kemampuan kognitif seseorang sepanjang hidup (Ashton, dkk, 2000). Lansia yang tidak dapat mengatasi perubahan dengan baik akan berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis.

Ryff (1989) memberikan penjelasan bahwa kesejahteraan psikologis pada lansia dapat dilihat dari adanya fungsi-fungsi positif yang termanifestasi. Hal ini berarti lansia mampu berkorelasi positif dengan orang lain, menerima diri sendiri, menghadapi tekanan sosial dengan baik, dan mampu



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

mengaktualisasikan potensi-potensi yang dimilikinya. Dengan demikian, lansia yang memiliki kesejahteraan psikologis adalah lansia yang dapat menerima keterbatasan dan kekurangan yang ia miliki dengan keadaan terbatas di panti jompo yang membuat lansia tidak dapat berinteraksi sosial secara bebas.

Kesejahteraan psikologis yang termasuk kedalam kategori baik adalah ketika semua dimensi kesejahteraan psikologis terpenuhi. Menurut Ryff (1989) terdapat 6 dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan pribadi. Lansia yang memiliki tingkat penerimaan diri tinggi akan menerima segala kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya, bahkan lansia dapat menganggap bahwa kelemahan dan kekurangan tersebut memiliki aspek positif.

Lansia yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi akan dapat menjalin hubungan positif dengan individu lain, mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitar, mampu mengatur pemikiran dan tingkah laku, memiliki target-target dalam dirinya sehingga ia dapat menghadapi peristiwa-peristiwa yang terjadi pada dirinya. Lansia sangat membutuhkan kesejahteraan psikologis yang tinggi, karena hal ini dapat berkontribusi pada kualitas hidup sehingga berkorelasi dengan peningkatan harapan hidup (Nurhayati, 2019). Sebaliknya, lansia yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis rendah, cenderung mengalami kualitas hidup yang rendah dan memiliki harapan hidup *relative* singkat.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau





Kesejahteraan psikologis berdiri dengan bantuan unsur-unsur lainnya.

Banyak sekali faktor yang memiliki dampak pada pembentukan kesejahteraan psikologis. Welas asih adalah salah satu faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis (Yusronuddin & Tatiyani, 2022). Neff (2011) menyatakan welas asih sebagai suatu skill yang dimiliki seseorang untuk membuat diri memahami serta berbaik diri ketika mengalami masalah, kesulitan dan tantangan serta tidak akan menghakimi diri berlebihan. Lansia dengan welas asih yang baik, tidak akan mudah menyalahkan dan menyakiti diri apabila menghadapi kegagalan. Lansia akan mampu memahami diri sendiri, bersikap baik kepada dirinya, tidak menghakimi diri, memiliki pandangan bahwa setiap masalah yang dialami merupakan bagian dari dinamika kehidupan, serta memiliki pandangan objektif mengenai kesulitan yang terjadi merupakan hal yang lazim dialami oleh semua orang.

Ketika lansia mampu menerima segala kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya, serta berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih baik, maka welas asih langsung dapat menambah tingkat kesejahteraan psikologis (Ramadhan & Chusairi, 2022). Berdasarkan penelitian Naichiendami & Sartika (2022) menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat welas asih tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi pula. Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat welas asih rendah, akan memiliki kesejahteraan psikologis rendah juga. Hal ini menunjukkan bahwa welas asih menjadi faktor penting bagi lansia dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Saputra & Palupi (2020) pada penelitiannya menemukan unsur lain yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial. House (1989) menjelaskan dukungan sosial merupakan penekanan terhadap keberadaan individu untuk memberikan dukungan kepada individu lain dalam menghadapi permasalahan sehingga dapat menghadapi permasalahan tersebut. Dukungan yang diberikan dapat berupa dukungan emosional, dukungan penilaian, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

Lansia yang memiliki dukungan sosial tinggi akan mendapatkan perhatian yang lebih, mendapatkan kepedulian yang tinggi, mendapatkan penghargaan dari orang sekitar, mendapatkan bantuan secara langsung, mendapatkan informasi, nasehat, bimbingan, serta arahan, sehingga lansia merasa dimiliki, dicintai, dan mampu membantu lansia untuk menghadapi segala sesuatu yang terjadi pada dirinya serta mampu mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki. Menurut Khairunnisak (2020) dukungan sosial yang diterima oleh lansia dapat menjadikan lansia tenanag, menimbulkan kepercayaan diri, kompetensi, merasa dihargai, dicintai, diperhatikan, serta menimbulkan rasa menjadi bagian dari sebuah kelompok sehingga dapat memperbaiki kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, lansia yang memiliki dukungan sosial tinggi akan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi pula.

Adanya welas asih dan dukungan sosial diasumsikan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia. Artinya, lansia dengan welas asih dan dukungan sosial tinggi dapat menerima segala kekurangan dan



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

kelebihan serta segala sesuatu yang terjadi pada dirinya dengan dukungan-dukungan yang diterima dari lingkungan sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Sejalan dengan hasil penelitian Yusronuddin & Tatiyani (2022) yang menjelaskan bahwa welas asih dan dukungan sosial berpengaruh positif pada kesejahteraan psikologis. Dalam hal ini, lansia yang memiliki kemampuan menyayangi diri sendiri, menerima segala sesuatu yang terjadi dalam dirinya ditambah dengan dukungan-dukungan yang didapatkan dari lingkungan sekitar baik berupa emosional, penilaian, instrumental, dan informasi akan membuat lansia merasa dimiliki, dicintai, dihargai, serta membuat lansia lebih merasa percaya diri sehingga dapat menambah kesejahteraan psikologis lansia.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, tingkat kesejahteraan psikologis pada lansia bergantung pada tingkat welas asih dan dukungan sosial. Welas asih yang tinggi ditambah dengan dukungan sosial yang tinggi akan mengoptimalkan fungsi-fungsi kesejahteraan psikologis lansia. Lansia dengan welas asih level tinggi akan mudah memahami, menerima diri tanpa pandang bulu, memandang segala kesulitan merupakan hal lazim dirasakan setiap individu, serta tidak menghakimi diri sendiri ditambah dengan dukungan emosional, penilaian, dan informasi yang diterima dari lingkungan sekitar akan meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Semakin tinggi welas asih dan dukungan sosial yang dimiliki oleh lansia, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis lansia. Di sisi lain, apabila tingkat welas asih dan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dukungan sosial yang dimiliki semakin rendah, maka akan berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis yang rendah.

### F. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan teori dan kerangka berpikir yang telah disampaikan sebelumnya, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah “Terdapat hubungan positif antara welas asih dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada lansia. Semakin tinggi tingkat welas asih dan dukungan sosial yang dimiliki oleh lansia, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki lansia. Sebaliknya, semakin rendah tingkat welas asih dan dukungan sosial yang dimiliki oleh lansia, maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki lansia”.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengumpulkan dan menganalisis data dalam bentuk angka. Kemudian diolah melalui prosedur pengukuran dan dianalisis menggunakan metode statistik (Azwar, 2021). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk mengidentifikasi pola hubungan antara tiga variabel, yaitu kesejahteraan psikologis sebagai variabel terikat, serta welas asih dan dukungan sosial sebagai variabel bebas.

#### B. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini melibatkan tiga variabel, yang terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang berdiri sendiri atau memiliki pengaruh terhadap variabel lain, sementara variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas.

Variabel terikat : kesejahteraan psikologis

Variabel bebas : welas asih dan dukungan sosial

#### C. Definisi Operasional

##### 1. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi yang menggambarkan keadaan dimana lansia mampu menerima kelemahan dan kekurangan yang ada pada dirinya, mengembangkan potensi yang dimiliki, dan menjalin hubungan positif dengan orang lain, baik dengan sebaya maupun individu di sekitarnya.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kesejahteraan psikologis pada lansia akan diukur menggunakan 6 dimensi yang diajukan oleh Ryff (1989), yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan pribadi. Tingginya skor yang didapatkan menunjukkan tingginya kesejahteraan psikologis yang dirasakan oleh lansia. Sebaliknya, rendahnya skor yang didapatkan menunjukkan rendahnya kesejahteraan psikologis pada lansia.

## 2. Welas Asih

Welas asih adalah kualitas yang dimiliki oleh lansia untuk merasa simpati dan menghargai diri sendiri dengan cara yang sama seperti lansia memahami dan menghargai orang lain. Selain itu, welas asih juga melibatkan pemahaman bahwa penderitaan, kegagalan, kesulitan, dan kekurangan diri merupakan bagian yang positif dalam perjalanan kehidupan.

Welas asih memiliki 3 aspek positif yaitu: *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness*, dan 3 aspek negatif diantaranya: *self-judgment*, *isolation*, *overidentification* (Neff, 2011). Tinggi rendahnya skor yang akan diperoleh lansia menunjukkan bagaimana welas asih yang dimilikinya.

## 3. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah bagaimana lansia menilai bantuan positif yang diberikan oleh keluarga, teman, dan pengurus panti dalam kehidupannya baik berbentuk informasi maupun materi sehingga lansia akan merasa dihargai, diperhatikan, dicintai, dan dihormati. Kepercayaan diri akan dialami oleh lansia yang mendapat dukungan sosial yang mampu membuatnya lebih



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

kompeten dalam menjalani aktivitasnya. Terdapat 4 aspek dukungan sosial dari House (1989), yaitu: dukungan emosional, dukungan penilaian, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Tingginya skor yang diperoleh oleh lansia menunjukkan tingginya skor dukungan sosial yang dimiliki lansia. Sebaliknya, rendahnya skor yang didapatkan menunjukkan rendahnya dukungan sosial yang dimiliki lansia.

#### D. Subjek Penelitian

##### 1. Populasi

Populasi mengacu pada sekelompok individu yang memiliki kualitas dan karakteristik khusus yang telah ditentukan oleh peneliti sebagai objek penelitian dan merupakan sumber data yang digunakan untuk membuat kesimpulan (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini populasi yang diambil adalah lansia yang berada di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru dengan jumlah 73 orang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Susanti & Hasrianti (2021) pada UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru didapatkan hasil bahwa kondisi psikologis lansia UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru diperoleh dengan kategori cukup baik. Artinya hal ini menjadi peluang untuk ditingkatkan kembali. Selain itu, panti UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru merupakan satu-satunya panti wredha yang berada di bawah naungan Dinas Sosial Provinsi Riau.

UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru merupakan panti wredha yang memiliki banyak program rutin yang di berikan kepada lansia, diantaranya kajian rohani, keterampilan, bimbingan sosial, pemeriksaan



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

kesehatan, ceramah dan mengaji bersama, yasinan bersama, senam sehat, serta program jalan-jalan yang diadakan setiap tahun. Lansia yang diizinkan untuk tinggal di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru merupakan lansia yang sudah mendapatkan rekomendasi oleh Dinas Sosial Provinsi Riau yang telah memenuhi beberapa kriteria, diantaranya yaitu berusia > 60 tahun, tidak berada pada kondisi klinis, masih sehat mandiri. Di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru lansia diberikan fasilitas lengkap dan gratis, makan 3 kali sehari, snack pagi dan sore, *laundry*, dan pengobatan.

## 2. Sampel

Sampel adalah Sebagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini peneliti mengambil sampel menggunakan metode sampling jenuh. Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa sampling jenuh adalah teknik yang diterapkan ketika seluruh anggota populasi dijadikan sampel, biasanya digunakan jika jumlah populasi relatif kecil ( $n \leq 100$ ). Sugiyono (2013) menyatakan bahwa ukuran sampel yang layak dalam penelitian minimal 30 orang. Pada penelitian ini sampel yang diambil sebanyak 40 orang sehingga hal ini dianggap representatif. Kriteria sampel pada penelitian ini yaitu:

- a. Lansia berjenis kelamin laki-laki atau perempuan.
- b. Lansia yang berada pada kategori mandiri dan semi klinis.
- c. Lansia dalam kategori “sehat”, tidak mengalami penurunan kognitif, dapat berkomunikasi dengan baik, tidak terdapat indikasi klinis, serta tidak sedang dalam terapis psikologis.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## E. Instrument Penelitian

Instrument penelitian dijelaskan sebagai perangkat pengukur yang digunakan dalam penelitian. Menurut Sugiyono (2013), instrument penelitian adalah alat yang nantinya digunakan oleh peneliti untuk dapat mengukur berbagai fenomena yang diamati. Skala psikologi adalah instrument yang akan digunakan dalam penelitian ini. Tiga skala yang digunakan yaitu skala kesejahteraan psikologis, welas asih, dan dukungan sosial.

### 1) Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis dikemukakan oleh Ryff (1989) adalah alat ukur untuk kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini. Skala penelitian ini disusun oleh Fadhil (2021) berdasarkan 6 dimensi kesejahteraan psikologis Ryff (1989). Aitem kesejahteraan psikologis disini berjumlah sebanyak 29 aitem dengan rentang daya diskriminasi aitem 0.534-0.828. Aspek yang diukur terdiri dari penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan pribadi. Berdasarkan hasil analisis *Explanatory Factor Analysis* didapatkan hasil bahwa  $r \geq 0.30$  dan dapat dinyatakan valid.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.1

*Blueprint* Skala Kesejahteraan Psikologis

No	Dimensi	Aitem	Alpha Cronbach	Total
1	Penerimaan diri	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	0.777	7
2	Hubungan positif dengan orang lain	8, 9, 10, 11, 12	0.756	5
3	Otonomi	13, 14, 15, 16	0.543	4
4	Penguasaan lingkungan	17, 18, 19, 20	0.698	4
5	Tujuan hidup	21, 22, 23, 24	0.828	4
6	Pertumbuhan pribadi	25, 26, 27, 28, 29	0.764	5
			Jumlah	29

## 2) Welas Asih

Skala Welas Asih (SWD) yang digunakan dalam penelitian ini adalah adaptasi dari skala welas asih (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) ke dalam versi Bahasa Indonesia oleh Sugianto, Suwartono, & Sutanto (2020) dengan jumlah 26 aitem. Reliabilitas skala welas asih sebesar 0.872. Nilai ini menunjukkan bahwa Skala Welas Asih memiliki tingkat reliabilitas yang baik. Welas asih yang diukur berdasarkan 3 aspek positif yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* serta 3 aspek negatif, yaitu *self-judgment*, *isolation*, dan *overidentification*. Hasil CFA bifaktor menunjukkan tingkat kesesuaian model ambang (marginal fit;  $X^2/df = 1.935$ ;  $RMSEA = .053$ ;  $GFI = .893$ ;  $CFI = .910$ ;  $TFI = .882$ ). Hal ini menunjukkan bahwa skor total SWD valid digunakan untuk mengukur tingkat welas diri.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.2  
*Blueprint* Skala Welas Asih

No	Aspek	Aitem		Total
		F	UF	
1	<i>Self-kindness</i>	5, 12, 19, 23, 26		5
2	<i>Self-judgment</i>		1, 8, 11, 16, 21	5
3	<i>Common humanity</i>	3, 7, 10, 15		4
4	<i>Isolation</i>		4, 13, 18, 25	4
5	<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22		4
6	<i>Overidentification</i>		2, 6, 20, 24	4
			Jumlah	26

\* Keterangan: F = *Favourable*, UF = *Unfavourable*

## 3) Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial dalam penelitian ini menggunakan instrument yang disusun oleh Zellawati & Amalia (2022) berdasarkan teori yang dikemukakan oleh House (1981) dengan *reliability Alpha Cronbach's* = 0.925. Skala dukungan sosial ini dibuat berdasarkan aspek-aspek yang meliputi dukungan emosional, dukungan penelitian, dukungan instrumental, dukungan informasi. Skala dukungan sosial ini berjumlah 24 aitem dengan rentang daya diskriminasi aitem 0.358-0.694 sehingga aitem dapat dinyatakan valid. Skala ini dimodifikasi oleh peneliti untuk menyesuaikan kondisi subjek dan keadaan penelitian.

Tabel 3.3  
*Blueprint* Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Aitem	Total
1	Dukungan emosional	1, 2, 3, 10, 11, 13, 22, 23	7
2	Dukungan penilaian	4, 5, 6, 14, 15	5
3	Dukungan instrumental	9, 12, 16, 17, 20	5
4	Dukungan informasi	7, 8, 18, 19, 21, 24	6
Jumlah			24



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## G. Uji Coba Alat Ukur

Tentunya sebelum dalam tahapan penelitian, maka skala ini akan dilakukan uji coba terhadap lansia di UPT PSTW Husnul Khotimah Pekanbaru. Alat ukur yang akan diujicobakan adalah skala kesejahteraan psikologis, welas asih, dan dukungan sosial. Uji coba dilakukan secara *offline* dengan menyebarkan skala kepada 40 lansia.

Uji coba dilakukan untuk mengevaluasi konsistensi alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini (Azwar, 2021). Tujuan dari uji coba ini adalah untuk menguji validitas dan reliabilitas alat ukur. Menurut Arikunto (2010) validitas dan reliabilitas suatu skala dapat diketahui melalui analisis statistik dalam uji coba skala. Setelah uji coba dilakukan, langkah selanjutnya adalah melakukan skoring dan menguji validitas serta reliabilitas dengan menggunakan aplikasi SPSS 25 for Windows.

### 1. Reliabilitas

Azwar (2021) tingkat kepercayaan terhadap hasil pengukuran disebut reliabilitas. Suatu pengukuran dianggap reliabel apabila dapat menghasilkan alat ukur yang dapat dipercaya. Azwar (2021) mengatakan alat ukur dapat memiliki nilai reliabilitas yang tinggi apabila hasil yang didapat tidak mengalami perubahan saat melakukan pengukuran.

Instrument dikatakan reliabel apabila koefisien reliabilitasnya 0.6 atau lebih, bila lebih kecil dari 0.6 maka dinyatakan tidak reliabel. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Ghozali (2016) yaitu sebuah instrument dianggap reliabel jika memiliki koefisien alpha sebesar 0.6 atau lebih. Analisis

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik Alpha Cronbach dengan bantuan aplikasi SPSS versi 25 for Windows. Berdasarkan aplikasinya, koefisien reliabilitas memiliki rentang 0 sampai dengan 1. Koefisien reliabilitas akan semakin tinggi apabila semakin mendekati angka 1 dan sebaliknya apabila semakin mendekati angka 0 maka koefisien reliabilitasnya semakin rendah.

Berdasarkan hasil uji coba reliabilitas data uji coba diperoleh koefisien reliabilitas ( $\alpha$ ) dari setiap variabel penelitian adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.4**  
**Hasil Uji Reliabilitas**

Variabel	Jumlah Aitem	Cronbach Alpha
Welas Asih	20	0.770
Dukungan Sosial	14	0.714
Kesejahteraan Psikologis	22	0.755

Berdasarkan nilai koefisien reliabilitas ( $\alpha$ ) yang didapatkan pada ketiga skala penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa skala welas asih, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis valid dan reliabel untuk digunakan pada penelitian selanjutnya.

## 2. Validitas

Validitas merupakan proses pengujian yang digunakan untuk menentukan apakah suatu skala dapat menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan pengukurannya (Azwar, 2021). Pada penelitian ini, digunakan validitas isi sebagai metode pengujian validitas. Validitas isi diperoleh melalui pengujian konten tes dengan menggunakan analisis rasional atau *professional judgment* (Azwar, 2021). *Professional judgment* dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

### 3. Indeks Daya Beda Aitem

Uji daya beda menggambarkan sejauh mana suatu aitem mampu mengidentifikasi perbedaan antara individu atau kelompok individu yang memiliki atribut yang diukur yang tidak memiliki atribut tersebut (Azwar, 2021). Menurut Azwar (2010) uji daya beda dianggap memadai jika nilainya melebihi 0.30 namun minimal 0.25 daya pembeda dianggap dapat digunakan. Pada penelitian ini daya diskriminasi aitem yang digunakan dalam penelitian ini koefisiennya adalah  $\geq 0.25$ . Untuk melihat daya diskriminasi masing-masing aitem, peneliti menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 25 for Windows.

Uji coba dilakukan pada tanggal 14 Desember 2023 hingga 20 Desember 2023 kepada 35 responden. Setelah dilakukan uji coba, hasil perhitungan skala welas asih memiliki aitem sebanyak 26 aitem. Terdapat 20 aitem yang memenuhi koefisien dan terdapat 6 aitem yang gugur yang tidak memenuhi koefisien  $\geq 0.25$ . peneliti menggunakan 20 aitem untuk mengukur welas asih pada penelitian ini. Daya diskriminasi pada skala welas asih bergerak dari 0.254 – 0.501. Berikut ini *blueprint* skala welas asih setelah dilakukan uji coba pada tabel 3.5.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Tabel 3.5**  
**Blue Print Skala Welas Asih Setelah Uji Coba**

Aspek	Aitem		Jumlah	Aitem		Jumlah
	Valid F	Gugur UF		Valid F	Gugur UF	
<i>Self-kindness</i>	5, 12, 19, 23, 26	-	5			-
<i>Self-judgment</i>		1, 8, 11, 16, 21	5			-
<i>common humanity</i>	3, 7, 10, 15		4			-
<i>isolation</i>		18, 25	2		4,13	2
<i>mindfulness</i>	7		1	9, 14, 22		3
<i>overidentification</i>		2, 6, 24	3		20	1
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>			<b>6</b>

\* Keterangan: F = *Favourable*, UF = *Unfavourable*

Berdasarkan uji coba yang telah dilakukan, telah didapatkan aitem yang valid dan yang gugur maka peneliti menyusun kembali *blueprint* skala welas asih yang akan digunakan untuk penelitian dengan penomoran yang baru. *Blueprint* skala welas asih tersebut dapat dilihat pada tabel 3.6.

**Tabel 3.6**  
**Blueprint Skala Welas Asih Untuk Penelitian**

Aspek	Aitem		Total
	F	UF	
<i>Self-kindness</i>	4, 10, 15, 17, 20		5
<i>Self-judgment</i>		1, 7, 9, 12, 16	5
<i>common humanity</i>	3, 6, 8, 11		4
<i>isolation</i>		14, 19	2
<i>mindfulness</i>	13		1
<i>overidentification</i>		2, 5, 18	3
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>

\* Keterangan: F = *Favourable*, UF = *Unfavourable*

Selanjutnya hasil penelitian skala dukungan sosial memiliki aitem sebanyak 24 aitem. Terdapat 14 aitem yang memenuhi koefisien dan terdapat



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

10 aitem yang gugur yang tidak memenuhi koefisien  $\geq 0.25$ . Peneliti menggunakan 14 aitem untuk mengukur dukungan sosial pada penelitian ini.

Daya diskriminasi pada skala dukungan sosial bergerak dari 0.275 – 0.437.

Berikut ini *blueprint* skala dukungan sosial setelah dilakukan uji coba pada tabel 3.7.

**Tabel 3.7**  
**Blue Print Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Coba**

Aspek	Aitem		Jumlah
	Valid	Gugur	
Dukungan emosional	2, 3, 10, 11, 22	1, 13, 23	8
Dukungan penilaian	4, 5, 6, 14, 15	-	5
Dukungan instrumental	9, 12	16, 17, 20	5
Dukungan informasi	8, 19	7, 18, 21, 24	6
<b>Jumlah</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>24</b>

Berdasarkan uji coba yang telah dilakukan, telah didapatkan aitem yang valid dan yang gugur maka peneliti menyusun kembali *blueprint* skala dukungan sosial yang akan digunakan untuk penelitian dengan penomoran yang baru. *Blueprint* skala dukungan sosial tersebut dapat dilihat pada tabel 3.8.

**Tabel 3.8**  
**Blueprint Skala Dukungan Sosial Untuk Penelitian**

Aspek	Aitem	Total
Dukungan emosional	1, 2, 8, 9, 14	5
Dukungan penilaian	3, 4, 5, 11, 12	5
Dukungan instrumental	7, 10	2
Dukungan informasi	6, 13	2
<b>Jumlah</b>		<b>14</b>

Selanjutnya hasil penelitian skala kesejahteraan psikologis memiliki aitem sebanyak 29 aitem. Terdapat 6 aitem yang memenuhi koefisien dan terdapat 22 aitem yang gugur yang tidak memenuhi koefisien  $\geq 0.25$ . Peneliti



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menggunakan 22 aitem untuk mengukur kesejahteraan psikologis pada penelitian ini. Daya diskriminasi pada skala kesejahteraan psikologis bergerak dari 0.255 – 0.699. Berikut ini *blueprint* skala kesejahteraan psikologis setelah dilakukan uji coba pada tabel 3.9.

**Tabel 3.9**  
**Blue Print Skala Kesejahteraan Psikologis Setelah Uji Coba**

Dimensi	Aitem		Jumlah
	Valid	Gugur	
Penerimaan diri	1, 2, 5, 7	3, 4, 6	7
Hubungan positif dengan orang lain	8, 9, 10, 12	11	5
Otonomi	14, 15, 16	13	4
Penguasaan lingkungan	18, 19	17, 20	4
Tujuan hidup	21, 22, 23, 24	-	4
Pertumbuhan pribadi	25, 26, 27, 28, 29	-	5
<b>Jumlah</b>	<b>22</b>	<b>7</b>	<b>24</b>

Berdasarkan uji coba yang telah dilakukan, telah didapatkan aitem yang valid dan yang gugur maka peneliti menyusun kembali *blueprint* skala kesejahteraan psikologis yang akan digunakan untuk penelitian dengan penomoran yang baru. *Blueprint* skala kesejahteraan psikologis tersebut dapat dilihat pada tabel 3.10.

**Tabel 3.10**  
**Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologis Untuk Penelitian**

Dimensi	Aitem	Total
Penerimaan diri	1, 2, 3, 4	4
Hubungan positif dengan orang lain	5, 6, 7, 8	4
Otonomi	9, 10, 11	3
Penguasaan lingkungan	12, 13	2
Tujuan hidup	14, 15, 16, 17	4
Pertumbuhan pribadi	18, 19, 20, 21, 22	5
<b>Jumlah</b>		<b>22</b>

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## H. Analisis Statistik

Analisis regresi linier berganda adalah Analisa yang peneliti gunakan. Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa analisis regresi linier berganda merupakan metode regresi yang melibatkan satu variabel terikat dan dua atau lebih variabel bebas. Pada penelitian ini, variabel yang akan diinvestigasi adalah welas asih, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis. Analisis regresi digunakan untuk mengidentifikasi korelasi antara welas asih, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis. analisis data dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 25 for Windows.

### I. Time Line Penelitian

#### 1. Waktu Penelitian

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
1	Persiapan	-
	a. Pengajuan dosen pembimbing	28 Januari 2023
	b. Pengajuan synopsis	1 Februari 2023
	c. Teknik penyusunan proposal	20 Februari-23 Juni 2023
	d. ACC proposal	6 Juli 2023
	e. Seminar proposal	27 September 2023
	f. Revisi Proposal	27 September-8 November 2023
	g. Uji Kaji Etik	9 November 2023
	h. Uji coba alat ukur	14 Desember 2023-20 Desember 2023
	i. Pengolahan data uji coba	22 Desember-4 Januari 2024
2	Pengolahan data penelitian	4 Januari-30 Januari 2024
3	Seminar hasil	27 Maret 2024
4	Revisi skripsi	27 Maret-2 Mei 2024
5	Ujian munaqasah	22 Mei 2024
6	Revisi	23 Mei-30 Mei 2024

## 2. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di UPT Panti Jompo Khusnul Khatimah Pekanbaru yang beralamat di Jl. KH. Nasution No. 116 Maharatu, Kec. Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru.



### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

1. Terdapat hubungan positif antara welas asih dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada lanjut usia. Artinya semakin tinggi welas asih dan dukungan sosial pada lansia maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis lansia. Begitu pula sebaliknya, apabila semakin rendah welas asih dan dukungan sosial pada lansia maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis pada lansia.
2. Dukungan sosial memiliki daya prediksi yang lebih signifikan terhadap kesejahteraan psikologis tetapi tidak dengan welas asih.

#### B. SARAN

Ada beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan berdasarkan hasil penelitian ini, diantara lain:

##### 1. Bagi Panti Werdha

Melihat kondisi lansia yang memiliki welas asih sedang, diharapkan kepada pengurus panti untuk memberikan cara yang tepat untuk menginformasikan kepada lansia terkait bagaimana mengambil hikmah dari sesuatu yang sudah terjadi, rasa kebersyukuran serta penerimaan diri yang baik melalui kegiatan ceramah rohani yang di sampaikan oleh ustad. Kemudian memberikan *reward* kepada lansia agar lansia memiliki semangat untuk mengikuti kegiatan-kegiatan yang telah dibuat oleh pengurus panti. Memberikan kegiatan-kegiatan yang menarik



seperti games, hiburan, musik, dan nyanyi. Serta meluangkan waktu lebih untuk mendengarkan cerita keluh kesah yang dialami oleh lansia, karena pada masa lansia yang dibutuhkan adalah dukungan emosional. Dengan adanya dukungan emosional yang baik maka lansia akan merasa disayangi, diperhatikan, dan dicintai.

## 2. Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian ini ditemukan bahwa dukungan sosial memiliki daya prediksi yang paling tinggi terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia. Walaupun dukungan sosial yang paling berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, tidak dapat dipungkiri bahwa dukungan sosial lansia berada pada kategori rendah. Tentu terdapat faktor yang menyebabkan dukungan sosial tersebut rendah. Oleh karena itu, peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk *in take* data lebih mendalam, sehingga peneliti selanjutnya menemukan dukungan sosial apa yang diharapkan oleh lansia serta dukungan sosial seperti apa yang berpengaruh terhadap kondisi kesejahteraan psikologis lansia.

Jika peneliti selanjutnya menggunakan metode kuantitatif, disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk memberikan aitem-aitem yang singkat, jelas, dan padat sehingga subjek menjawab secara spontan. Kemudian jika peneliti selanjutnya menggunakan skala dukungan sosial yang serupa dengan penelitian ini, diharapkan untuk memisahkan aitem keluarga, pengurus panti, maupun teman-teman, sehingga dapat gambaran dukungan mana yang paling berpengaruh bagi lansia. Selain itu,

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terdapat beberapa hambatan yang terjadi ketika penelitian berlangsung. Banyak lansia yang sulit untuk diminta mengisi questioner dikarenakan pendengaran serta penglihatan yang mulai mengalami penurunan. Selain itu, disarankan juga kepada peneliti selanjutnya untuk tidak melakukan penelitian pada siang hari, sebaiknya kepada peneliti selanjutnya untuk memahami dan mengerti waktu yang cocok untuk melakukan penelitian, serta memberikan sesuatu hal yang menarik kepada lansia yang sesuai dengan kebutuhan di panti.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, A. (2018). Permasalahan yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 91-106. <http://dx.doi.org/10.29240/jbk.v2i2.462>
- Ajisuksmo, C. R. P., & Permatasari, D. A. (2021). Penerimaan Diri Warga Lanjut Usia Yang Hidup Sendiri. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 8(02), 141-152. <https://doi.org/10.21009/JKKP.082.03>
- Akmal, R. R. (2020). *Peran Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being Lansia* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada). <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/188822>
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., & Leary, M. R. (2012). Self-Compassion and Well-being Among Older Adults. *Self and Identity*, 11(4), 428-453. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.595082>
- Anggraini, D. T., & Imanti, V. (2023). *Dukungan Sosial Anak Remaja Terlantar Keturunan Odgj (Orang Dalam Gangguan Jiwa) Didinas Sosial Kabupaten Boyolali* (Doctoral dissertation, UIN Raden Mas Said). [http://eprints.iain-surakarta.ac.id/6707/1/Full%20Teks\\_181221152.pdf](http://eprints.iain-surakarta.ac.id/6707/1/Full%20Teks_181221152.pdf)
- Apsaryanthi, N. L. K., & Lestari, M. D. (2017). Perbedaan tingkat psychological well-being pada ibu rumah tangga dengan ibu bekerja di Kabupaten Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 110-118.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arywibowo, J. D., & Rozi, H. F. (2024). Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Di Panti Wreda Dan Faktor-Faktor Yang Memengaruhinya: Tinjauan Pustaka Pada Lansia Di Indonesia. *Jurnal EMPATI*, 13(2), 40-53. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.43336>
- Asiah, N. (2020). *Pengaruh Pemaafan Dengan Psychological Well-Being Pada Pasangan Suami Istri*. (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau). <https://repository.uin-suska.ac.id/28391/>
- Ashton, M. C., Lee, K., Vernon, P. A., & Jang, K. L. (2000). Fluid intelligence, crystallized intelligence, and the openness/intellect factor. *Journal of Research in Personality*, 34(2), 198-207. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2276>
- Astutik, D. (2019). *Hubungan Kesepian dengan Psychological Well-being pada Lansia di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga). <https://repository.unair.ac.id/84019/>
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- BPS. (2015). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2015*. Statistics Indonesia.
- Bartram, David, & Boniwell, Ilona. (2010). The Science of Happiness: Achieving Sustained Psychological Wellbeing. *In Practice*, 29(8), 478-482. <https://doi.org/10.1136/inpract.29.8.478>
- Compton, W. C., & E, Hoffman. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing* 2nd edition. USA: Wadsworth.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Cholilah, I. R., & Sulistiyowati, A. (2022). Gratitude dan Psychological Well Being pada Penyintas Covid-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 115-122. <https://doi.org/10.29313/jrp.v2i2.1601>
- Daniella, A.B.B. 2012. *Perbedaan Psychological Well-Being Orang Tua Tunggal Laki-Laki dan Orang Tua Tunggal Perempuan yang Bercerai*. Jakarta: Universitas Esa Unggul Jakarta.
- Dhara, D. R., & Jogsan, Y. A. (2013). Depression and Psychological Well-being in Old Age. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 3(3), 1. <http://dx.doi.org/10.4172/2161-0487.1000117>
- Depkes. (2022). Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, Lansia Berjaya, Indonesia Sejahtera. <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/infodatin/Infodatin-Lansia-2022.pdf>
- Desiningrum, D. R. (2014). Kesejahteraan Psikologis Lansia Janda/Duda Ditinjau dari Persepsi Terhadap Dukungan Sosial dan Gender. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(2), 102-106. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.2.102-201>
- Diadara, N. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Karyawan Di PT. PLN (Persero) Wilayah Sumatera Utara. <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/8175>
- Elsayed Mohammed, R., Mahmoud Zaki, M., & Ahmed Mostafa, H. (2021). Impact of Urinary Incontinence on Psychological Well-being and Quality Of Life among Elderly People. *Egyptian Journal of Health Care*, 12(1), 1046-1062. <https://dx.doi.org/10.21608/ejhc.2021.170487>
- Erlina, M. (2021). Kesejahteraan Psikologis pada Istri Nelayan di Kelurahan Marunda Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, 10(1), 28-71. <https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/view/754>
- Esmiati, A. N., & Kusumadewi, I. (2017). Dukungan Sosial Pada Istri yang Studi Lanjut. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(2), 82-92. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v9i2.11600>
- Fadhil, A. (2021). Evaluasi Properti Skala Psychological Well-Being (PWB) Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 5(2), 4666-4674.
- Fajar, S. (2015). Psychological Well-being Pada Aktivis Dakwah Kampus. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(3). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/22068>
- Festy. W. P. (2018). *Lanjut Usia Perpesktif dan Masalah*. Surabaya: Um Surabaya
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Ghozali, I. (2016) *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23*. Edisi 8. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gusmawati, JA. (2022). Hubungan Self-accepte dan Psychological Well-being. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Universitas islam indonesia
- Handayani, T. P., & Mustopo, W. I. (2022). Perbedaan Psychological Well-Being(PWB) pada Lansia yang Tinggal di Panti Werdha dan yang Tidak



Tinggal di Panti. *Intensi: Jurnal Psikologi*, 1(2).  
<https://doi.org/10.31479/intensi.v1i2.6>

Harjanti, D. K. S. (2021). Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Panti Asuhan Ditinjau dari Internal Locus of Control dan Spiritualitas. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(1), 83-98.  
<https://doi.org/10.22146/gamajop.62236>

Hastari, A. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta.  
<https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/9708>

Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-164. <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2136>

House, J. S. (1989). *Social Relationship and Health: Theory, Evidence and Implications for Public Health Policy*. University of Michigan, Institute for Social Research.

Homan, K. J. (2016). Self-compassion and Psychological Well-being in Older Adults. *Journal of Adult Development*, 23, 111-119.  
<https://doi.org/10.1007/s10804-016-9227-8>

Hurlock, E. B. 2007. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: PT Erlangga.

Kavaklı, M., Ak, M., Uğuz, F., & Türkmen, O. O. (2020). The Mediating Role of Self-Compassion in the Relationship Between Perceived COVID-19 Threat and Death Anxiety. *Anxiety*, 4, 5.

Keyes, L.M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. 2002. Optimizing Well-being : the Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 82,6.

Khairunnisak. (2020). Hubungan Dukungan Sosial dengan Psychological Well Being pada Lansia di Kecamatan Ulim Kabupaten Pidie Jaya. *skripsi*. UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Kim, C., & Ko, H. (2018). The Impact of Self-Compassion on Mental Health, Sleep, Quality of Life and Life Satisfaction Among Older Adults. *Geriatric Nursing*, 39(6), 623-628.  
<https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2018.06.005>

King, A. L. (2010). *Psikologi Umum*. Jakarta: Salemba Humanika

Kosasih, E. R., & Rahmawati, K. D. (2022). Dukungan Keluarga dan Psychological Well-Being Ibu Work From Home Saat Pandemi Cobid-19 di Denpasar. *Journal of Psychological Science and Profession*, 6(1), 66-75. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v6i1.35939>

Kurnia, A. A., Khumas, A., & Firdaus, F. (2023). Hubungan Antara Self Compassion Dan Psychological Well Being Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(4), 712-722. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i4.1814>

Laras, P. B. (2020). *Psikologi Perkembangan Dewasa Lansia*. Yogyakarta: Unoversitas Mercu Buana Yogyakarta.

Lattie, E. G., Adkins, E. C., Winquist, N., Stiles-Shields, C., Wafford, Q. E., & Graham, A. K. (2019). Digital Mental Health Interventions for Depression, Anxiety, and Enhancement of Psychological Well-being Among College

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Students: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 21(7), e12869. <https://doi.org/10.2196/12869>
- Marchira, C. R., & Wirasto, R. T. (2007). Pengaruh faktor-faktor psikososial dan insomnia terhadap depresi pada lansia di Kota Yogyakarta. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 23(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bkm.3630>
- Naichiendami, H. R., & Sartika, D. (2022, January). Hubungan Self Compassion dengan Psychological Well Being pada Remaja Korban Perundungan di Kota Bandung. In *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 249-255. <https://doi.org/10.29313/bcpsps.v2i1.981>
- Nalle, N. C., & Soetjningsih, C. H. (2020). Gambaran Psychological Well Being Pada Lansia Yang Berstatus Janda. *Jurnal Psikologi Konseling*, 16(1). <https://doi.org/10.24114/konseling.v16i1.19146>
- Neff, K. D. (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>
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion, The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: Harper Collins.
- Ningrum, E. D. C., & Linsiya, R. W. (2023). Peran Psychological Well-Being Terhadap Personal Growth Initiative pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Proceeding Series of Psychology*, 1(1), 29-44.
- Nurchayati, N. (2023). The Subjective Well-Being of Elderly Persons Who Live at Home Alone. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10 (1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/issue/view/2833>
- Nurhayati, N. (2019). *Perbedaan Psychological Well-Being pada Lansia yang Mengikuti Senam dan Lansia yang Tidak Mengikuti Senam*. (Doctoral Dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Nurrohmi, N. (2020). Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Lansia. *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial (Rehsos)*, 2(1). <https://doi.org/10.31595/rehsos.v2i1.257>
- Octavia, I. A., Lenggogeni, P., & Mayhart, R. (2022). Psychological Well-Being pada Lansia. *Jurnal Sudut Pandang*, 2(12), 1-9. <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>
- Pasinringi, M. A. A., Vanessa, A. A., & Sandy, G. (2022). The relationship between social support and mental health degrees in emerging adulthood of students. *Golden Ratio of Social Science and Education*, 2(1), 12-23. <https://doi.org/10.52970/grsse.v2i1>
- Patrisiapesik, V. (2015). Perbedaan psychological well being lansia yang tinggal di panti werdha dan di rumah. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Prabawa, A. F. I. (2022). Psychological well-being dan self-compassion mahasiswa di Mahad IAIN Salatiga. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(1), 70-80. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v11i1.58090>
- Pratiwi, I. H., & Laksmiwati, H. (2012). Pengaruh dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif terhadap stres pada remaja di yayasan panti asuhan Putra Harapan Asrori Malang. *Surabaya: Jurnal Ilmiah UNESA*.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Rahama, K & Wijaya, U., A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8 (7), 94-106. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41818>
- Rahmi, M. (2020). *Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesejahteraan Psikologis pada Narapidana Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Banda Aceh* (Doctoral Dissertation, UIN Ar-Raniry).
- Ramadhan, N., & Chusairi, A. (2022). Hubungan Self-Compassion dengan Psychological Well-Being pada Wanita Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Berajah Journal*, 2(3), 491-502. <https://doi.org/10.47353/bj.v2i3.125>
- Reshika, E., Shenbaga Nithila, R., & Hana, M. (2020). Relationship Between Psychological Well-Being and Enviromental Attitudes Among College Studenst. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.21502.92483>
- Risfi, S., & Hasneli, H. (2019). Kemandirian Pada Usia Lanjut. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 10(2), 152-165. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v10i2.958>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6(57), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Santrock, J.W. ( ). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (edisi kelima). (Penerj. Achmad Chusairi, Juda Damanik; Ed. Herman Sinaga, Yati Sumiharti). Jakarta: Erlangga.
- Saputra, M. R., & Palupi, L. S. (2020). Relationship Between Social Support and Psychological Well-Being of the Final Year Students. In *E3S Web of Conferences* (Vol. 202, p. 12027). EDP Sciences. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202020212027>
- Saputri, M. A. W., & Indrawati, E. S. (2011). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Depresi pada Lanjut Usia yang Tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi*, 9(1). <https://doi.org/10.14710/jpu.9.1>
- Saputri, N. R., Sugiharto, D. Y. P., & Mulawarman, M. (2023). The Effect of Self-Compassion and Social Support on the Psychological Well-Being of Foster Children in Pekalongan City. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 194-201. <https://doi.org/10.15294/jubk.v12i4.72731>
- Satar, G. L. (2020). *Hubungan Kontrol Hipertensi Dengan Fungsi Kognitif Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamamaung Dan Puskesmas Kaluku Bodoa Kota Makassar* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin). [http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/290/2/C12116307\\_skripsi\\_1-2.pdf](http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/290/2/C12116307_skripsi_1-2.pdf)
- Sarafino, E. P. 1998. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Third Edition. New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Sati, L. Y. (2019). *Perbedaan kesejahteraan psikologis pada lansia yang tinggal bersama keluarga dan lansia yang tinggal di panti jompo* (Doctoral

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- dissertation, Universitas Negeri Malang).  
<http://repository.um.ac.id/id/eprint/101288>
- Setyawati, I., Fahiroh, S. A., & Poerwanto, A. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Di UPT PRSMP Surabaya. *ARCHETYPE*, 5(1).  
<https://doi.org/10.3651/aj.v5i1.13835>
- Siregar, Syofian. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif,. Jakarta: PT. Fajar Interpratama Mandiri.
- 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>
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Alfabeta.
- Susanti, N., & Hasrianti, N. (2021). Kondisi Lingkungan sosial dan Psikologi Lansia di Panti Jompo Husnul Khotimah Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(01).
- Syafrina, M., & Farida, I. A. (2023). Self-compassion sebagai Prediktor Psychological Well-being Mahasiswa di Tiga Perguruan Tinggi Negeri Kota Malang. *Flourishing Journal*, 3(9), 366-379.  
<https://doi.org/10.17977/um070v3i92023p366-379>
- Taylor. (2009). Health Psychology. Seventh Edition. Singapore: McGraw-Hill.
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-Compassion, Self-Regulation, and Health. *Self and Identity*, 10(3), 352-362.  
<https://doi.org/10.1080/15298868.2011.558404>
- Titanic, P. Y., & Rumawas, M. E. (2022). Hubungan status kognitif dengan tingkat kualitas hidup lansia di Panti Sosial Tresna Wreda Kota Bengkulu. *Tarumanagara Medical Journal*, 4(1), 171–178.
- Utami, K. P., & Wijaya, Y. D. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Pasangan dengan Konflik Pekerjaan-Keluarga pada Ibu Bekerja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 16(1). <https://doi.org/10.47007/jpsi.v16i1.24>
- Widyastuti, D., & Ayu, A. (2019). Tingkat Ketergantungan Lansia Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin di Panti Sosial Trsenas Werda Nirwana Puri Samarinda. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 1(1), 1-15.
- World Health Organization. 2013. A global brief on Hypertension: silent killer, global public health crises. Geneva: WHO
- Yusronuddin, A. L., & Tatiyani, T. (2022). Hubungan antara Self-Compassion dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Perawat di RSUP Dr. Sitanala. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3), 118-124.  
<https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v2i3.2135>
- Zellawati, A., Amalia, N. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Narapidana Di Rumah Tahanan Direktorat Perawatan dan Barang Bukti Kepolisian Daerah Jawa Tengah. *Jurnal Image*, 2(1), 1-14.



KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
كلية علم النفس  
FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004  
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: [fpsi@uin-suska.ac.id](mailto:fpsi@uin-suska.ac.id)

Nomor : B-1771E/Un.04/F.VI/PP.00.9/12/2023 Pekanbaru, 07 Desember 2023  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : Mohon Rekomendasi Pra Riset

Kepada Yth.  
Kepala Dinas Penanaman Modal Dan  
Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau  
Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.  
Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan  
ini menyampaikan kepada bapak/ibu bahwa:

Nama : Helfi Zahrah  
NIM : 12060121716  
Jurusan : Psikologi S1  
Semester : VII (Tujuh)

ditugaskan untuk melakukan pra riset guna mendapatkan data yang  
berhubungan dengan judul skripsi/ tesis, yaitu:

*"Self-compassion, Social Support, Dan Psychological Well-being Pada  
Lanjut Usia"*

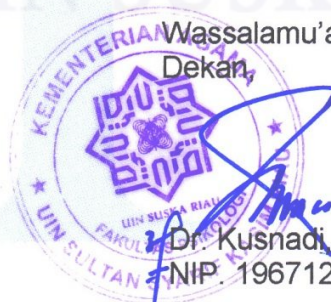
Lokasi : UPT PSTW KHUSNUL KHOTIMAH DINAS SOSIAL PROVINSI  
RIAU

Sehubungan dengan hal itu, kami mohon bapak/ibu berkenan memberi  
rekomendasi prariset yang bersangkutan pada lokasi tersebut di atas  
dalam rangka penyelesaian penyusunan skripsi/ tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama bapak/ibu, kami mengucapkan  
terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Dekan,



Dr. Kusnadi, M.Pd

NIP. 19671212 199503 1 001

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Cipta di lingkungan ini yang-Undang atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
Pegantian hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
Pegantian tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**كلية علم النفس**  
**FACULTY OF PSYCHOLOGY**

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004  
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: [fpsi@uin-suska.ac.id](mailto:fpsi@uin-suska.ac.id)

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.  
 Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 Hak Cipta dilindungi Undang-Undang  
 UIN SUSKA RIAU

Nomor : B-1772E/Un.04/F.VI/PP.00.9/12/2023  
 Sifat : Biasa  
 Lampiran :  
 Hal : Mohon Izin Try Out Penelitian

Pekanbaru, 07 Desember 2023

Kepada Yth.  
 Kepala UPT PSTW Khusnul Khotimah  
 Dinas Sosial Provinsi Riau  
 Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.  
 Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa:

Nama : Helfi Zahrah  
 NIM : 12060121716  
 Jurusan : Psikologi S1  
 Semester : VII (Tujuh)

akan melakukan *try out* penelitian di tempat Bapak/Ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian/ skripsi / tesis, yaitu:

*"Self-compassion, Social Support, Dan Psychological Well-being Pada Lanjut Usia"*.

Untuk itu kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberi izin *try out* kepada yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan laporan penelitian / skripsi / tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum wr wb,  
 Dekan,  
  
 Dr. Kusnadi, M.Pd  
 NIP. 19671212 199503 1 001





**PEMERINTAH PROVINSI RIAU**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau  
 Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 PEKANBARU  
 Email : [dpmptsp@riau.go.id](mailto:dpmptsp@riau.go.id)

**REKOMENDASI**

Nomor : 503/DPMTSP/NON IZIN-RISET/61041

TENTANG

**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET  
 DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**



1.04.02.01

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Pra Riset dari : **Dekan Fakultas Psikologi UIN Suska Riau, Nomor : B-1771E/Un.04/F.VI/PP.00.9/12/2023 Tanggal 7 Desember 2023**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

- |                      |   |   |
|----------------------|---|---|
| 1. Nama              | : | <b>HELFI ZAHRAH</b>   |
| 2. NIM / KTP         | : | 12060121716   |
| 3. Program Studi     | : | PSIKOLOGI   |
| 4. Jenjang           | : | S1  |
| 5. Alamat            | : | PEKANBARU   |
| 6. Judul Penelitian  | : | <b>SELF-COMPASSION, SOCIAL SUPPORT, DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA LANJUT USIA</b> |
| 7. Lokasi Penelitian | : | UPT PSTW KHUSNUL KHOTIMAH DINAS SOSIAL PROVINSI RIAU                                  |

Dengan ketentuan sebagai berikut:

- Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
- Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
- Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru  
 Pada Tanggal : 11 Desember 2023



Ditandatangani Secara Elektronik Melalui :  
 Sistem Informasi Manajemen Pelayanan (SIMPEL)

**DINAS PENANAMAN MODAL DAN  
 PELAYANAN TERPADU SATU PINTU  
 PROVINSI RIAU**

**Tembusan :**

**Disampaikan Kepada Yth :**

- Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
- Kepala UPT PSTW Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau di Pekanbaru
- Dekan Fakultas Psikologi UIN Suska Riau di Pekanbaru
- Yang Bersangkutan

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengutip sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Hak cipta miliknya dilindungi dengan undang-undang. State Islamic University of Sunan Syarif Kasim Riau

UIN SUSKA RIAU



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**كلية علم النفس**  
**FACULTY OF PSYCHOLOGY**

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004  
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: [fpsi@uin-suska.ac.id](mailto:fpsi@uin-suska.ac.id)

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Strategic Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Nomor : B-1805E/Un.04/F.VI/PP.00.9/12/2023  
Sifat : Biasa  
Lampiran :  
Hal : Mohon Izin Riset

Pekanbaru, 20 Desember 2023

Kepada Yth.  
UPT PSTW Khusnul Khotimah  
Dinas Sosial Provinsi Riau  
Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.  
Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada bapak/ibu bahwa:

Nama : Helfi Zahrah  
NIM : 12060121716  
Jurusan : Psikologi S1  
Semester : VII (Tujuh)

akan melakukan riset penelitian di tempat Bapak/Ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian / skripsi / tesis yaitu:

*"Self-compassion, Social Support, Dan Psychological Well-being Pada Lanjut Usia".*

Untuk itu kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberi izin riset yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan laporan penelitian / skripsi / tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Dekan,



Dr. Kusnadi, M.Pd  
NIP. 19671212 199503 1 001





DINAS SOSIAL PROVINSI RIAU  
UPT . PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA  
"KHUSNUL KHOTIMAH"

Jalan Kaharuddin Nasution Nomor : 116 Telp (0761) 674618 Kode Pos : 28284  
PEKANBARU

Pekanbaru, 26 Februari 2024

Nomor : 000.9.6/UPT. PSTW KK/II/2024/026  
Lampiran : -  
Perihal : Pelaksanaan kegiatan Riset/  
Pra Riset dan pengumpulan data  
untuk bahan Skripsi

Kepada Yth.  
Dekan Program Studi Psikologi Fakultas  
Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan  
Syarif Kasim Riau  
di -  
Pekanbaru

Dengan hormat,

Sehubungan dengan Surat Rekomendasi Dinas Penanaman Modal dan  
Pelayanan Terpadu Satu Pintu Nomor : 503/DPMPSTP/NON IZIN-RISET/61041  
Tanggal 11 Desember 2023 Perihal tersebut di atas maka dengan ini kami menerangkan  
bahwa :

Nama : HELFI ZAHRAH  
NIM/ KTP : 12060121716  
Program Studi : Psikologi  
Jenjang : S1  
Alamat : PEKANBARU  
Judul Penelitian : SELF-COMPASSION, SOCIAL SUPPORT, DAN  
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA LANJUT  
USIA  
Lokasi Penelitian : UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul  
Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau.

Telah selesai melaksanakan riset/ pra riset dan pengumpulan data untuk bahan Skripsi  
sesuai dengan jadwal yang diberikan yakni 6 (enam) bulan sejak di keluarkannya  
rekomendasi.

Demikian atas perhatiannya diucapkan terimakasih.



KEPALA UPT. PELAYANAN SOSIAL  
TRESNA WERDHA KHUSNUL KHOTIMAH

NGADIONO, S.Sos  
Penata Tk. I  
NIP. 19681212 199103 1 007

Tembusan, Kepada Yth. :

1. Sdr. Hefi Zahrah, di Pekanbaru;
2. Arsip.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**كلية علم النفس**  
**FACULTY OF PSYCHOLOGY**

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004  
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: [fpsi@uin-suska.ac.id](mailto:fpsi@uin-suska.ac.id)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : B-491E/Un.04/F.VI/PP.00.9/03/2024

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menerangkan bawah:

Nama : Helfi Zahrah  
NIM : 12060121716  
Tempat/ Tgl.Lahir : Bangkinang / 23 Desember 2001  
Jurusan : Psikologi S1  
Semester : VIII (Delapan)

benar mahasiswa tersebut di atas telah selesai melakukan penelitian di Fakultas Psikologi dengan judul:

*"Self-compassion, Social Support, Psychological Well-being Pada Lanjut Usia".*

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 04 Maret 2024  
Dekan



Dr. Kushadi, M.Pd  
NIR. 19671212 199503 1 001

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber: Dilarang mengutip hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah. Dilarang tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS PSIKOLOGI

كلية علم النفس

FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004  
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: [fpsi@uin-suska.ac.id](mailto:fpsi@uin-suska.ac.id)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : B-0114/Un.04/F.VI/PP.00.9/04/2024

Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga Fakultas Psikologi UIN Suska Riau menjelaskan bahwa telah dilakukan uji kesamaan (*similarity check*) untuk mencegah terjadinya plagiasi dan duplikasi dengan menggunakan *software Turnitin* pada proposal skripsi mahasiswa berikut ini:

Nama Mahasiswa : Helfi Zahrah

NIM : 12060121716

Judul Proposal : *Welas Asih, Dukungan Sosial, dan Kesejahteraan Psikologis pada Lanjut Usia*

Dosen Pembimbing : Anggia Kargenti E.M, S.Psi, M.Si.

Tanggal Uji Turnitin : 18 April 2024

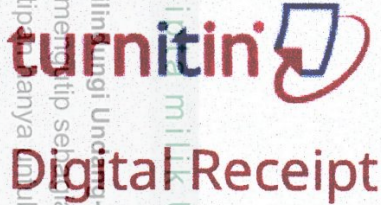
Hasil Uji Turnitin : **Tingkat Kesamaan Proposal (Similarity Index) yaitu 27% (Maksimal 40%)**

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 19 April 2024  
Wakil Dekan I,

  
Dr. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si  
NIP. 196510281989031005

UIN SUSKA RIAU  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.  
Hak cipta milik UIN Suska Riau  
Cipta dilindungi Undang-Undang  
Dilarang mengutip sebagian atau seluruhnya karya ini tanpa menyebutkan sumber.  
Perijinan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
Perijinan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau  
 Assignment title: Alcha Talbianita  
 Submission title: Helfi Zahrah  
 File name: PROPOSAL\_HELFI\_ZAHRAH\_-\_Helfi\_Zahrah.docx  
 File size: 69.96K  
 Page count: 55  
 Word count: 9,884  
 Character count: 66,245  
 Submission date: 18-Apr-2024 10:50AM (UTC+0700)  
 Submission ID: 2275310697

#### BAB I

##### PENDAHULUAN

###### A. Latar Belakang

Berkembang dan bertumbuh adalah proses alami yang akan dilalui oleh manusia di dunia. Rentang kehidupan manusia terdapat berbagai periode perkembangan. Perkembangan fisik yang terjadi dalam kehidupan manusia adalah masa lanjut usia, dimana pada masa ini individu mencapai titik akhir dari masa-masa yang lebih menyenangkan atau melampaui waktu yang penuh dengan manfaat (Harlock dalam Risfi, dkk., 2019). Menurut UU No. 13 Tahun 1998 lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas baik pria maupun wanita. Tahapan lanjut usia dimulai pada rentang usia 60-70 tahun dari kehidupan manusia di dunia (Harlock dalam Naili, dkk., 2020). Saerock (2012) menjelaskan bahwa rentang usia pada lansia diawali dari usia 60 tahun hingga mencapai kematian.

Berdasarkan Badan Pusat Statistik (2020) terjadi peningkatan jumlah penduduk lansia di Indonesia sejak tahun 2010. Antara tahun 2010 sampai tahun 2020 jumlah penduduk lansia mengalami peningkatan yang sangat signifikan dari 18 juta dalam persentase 7,6 % bertambah menjadi 27 juta jiwa dalam persentase 10%. Angka ini diperkirakan akan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 40 juta jiwa dalam persentase 13,8% di tahun 2035 (Depkes, 2022). Data lanjut usia di Provinsi Riau tahun 2018 sebanyak 11.156 lansia dan pada tahun 2019 sebanyak 11.217 lansia, sedangkan jumlah lansia di kota Pekanbaru tahun 2018 sebanyak 56.430 dan pada tahun 2019 sebanyak 60.666.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang. Seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 1. Dilarang menyalin, mengutip, atau menyalin sebagian atau seluruhnya untuk keperluan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 a. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



# Helmi Zahrah

## ORIGINALITY REPORT



## SIMILARITY INDEX

### PRIMARY SOURCES

Rank	Source	Percentage
1	<a href="http://repository.uin-suska.ac.id">repository.uin-suska.ac.id</a> Internet Source	9%
2	<a href="http://theses.uin-malang.ac.id">theses.uin-malang.ac.id</a> Internet Source	2%
3	<a href="http://jim.unsyiah.ac.id">jim.unsyiah.ac.id</a> Internet Source	1%
4	<a href="http://docplayer.info">docplayer.info</a> Internet Source	1%
5	<a href="http://repository.radenintan.ac.id">repository.radenintan.ac.id</a> Internet Source	1%
6	<a href="http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id">eprints.mercubuana-yogya.ac.id</a> Internet Source	1%
7	<a href="http://eprints.umm.ac.id">eprints.umm.ac.id</a> Internet Source	1%
8	<a href="http://eprints.uny.ac.id">eprints.uny.ac.id</a> Internet Source	1%
9	<a href="http://repository.ub.ac.id">repository.ub.ac.id</a> Internet Source	1%

Hak Cipta dilindungi undang-undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pelemparan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pelemparan tidak mengizinkan kepelemparan yang wajar  
2. Dilarang mengumumkan dan memperjualbelikan sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Saif Kasim Riau