

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Indonesia saat ini memasuki periode *aging population*, yaitu meningkatnya usia harapan hidup yang disertai dengan meningkatnya jumlah lansia. Peningkatan jumlah penduduk lansia di Indonesia semakin tinggi dari tahun ke tahun. Pada Tahun 2019, jumlah lansia di Indonesia adalah 9,7% atau 25,9 juta jiwa (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Jumlah tersebut meningkat pada tahun 2021 menjadi 30,16 juta jiwa atau 11,01% dari total penduduk Indonesia yaitu 273,88 juta jiwa menurut Direktorat Jenderal kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil) (Kusnandar, 2022). Meningkatnya jumlah penduduk lansia dan usia harapan hidup dapat terjadi karena adanya penyempurnaan di bidang kesehatan, kualitas hidup, akses pendidikan, ketenagakerjaan, dan bidang sosial ekonomi lainnya. Penyempurnaan tersebut mempengaruhi peningkatan usia harapan hidup dan penurunan pada angka kematian. Kualitas hidup lansia juga sangat ditentukan oleh komunitas fisik seperti jaringan transportasi dan layanan yang tersedia (Ball, 2012).

Berdasarkan Undang-undang Nomor 13 Tahun 1998 mengenai kesejahteraan lanjut usia, lansia merupakan individu yang telah mencapai 60 tahun keatas (Girsang et al., 2021). Sesuai dengan teori perkembangan Erikson (sebagaimana dikutip dalam Santrock, 2018) bahwa masa lansia merupakan tahap terakhir pada perkembangan individu. Pada tahap ini lansia akan merefleksikan masa lalunya. Hasil dari refleksi terhadap kehidupan di masa lalu akan membantu lansia dalam menjalani kehidupannya di masa kini. Refleksi yang baik terhadap kehidupan di masa lalu dapat membuat lansia mencapai *integrity*, yaitu memandang hidupnya secara positif dan layak untuk dijalani. Lansia mendapatkan kedamaian dan kepuasan terhadap kehidupan, sehingga dapat menghadapi masa tua dengan kebijaksanaan dan tanpa penyesalan (Perry et al., 2015). *Integrity* yang tidak tercapai akan menghasilkan pandangan terhadap masa lampau yang dapat menimbulkan keraguan dan kemuraman. Lansia akan merasa putus asa dan

menyesali kehidupan yang telah dilalui, sehingga cenderung merasa tidak puas dengan kehidupan yang akan dijalani (Santrock, 2018).

Saat memasuki usia lanjut, permasalahan utama yang dialami lansia diantaranya adalah masalah kesehatan, psikologis, dan sosial. Seiring bertambahnya usia, maka tingkat kesehatan lansia akan semakin menurun. Lansia menjadi mudah merasa lelah, menurunnya fungsi penglihatan, melemahnya kondisi motorik, dan penurunan kondisi kesehatan lainnya (Maryam, et al sebagaimana dikutip dalam Zwytha, 2020). Perubahan pada penurunan fungsi biologis maupun psikis berpengaruh pada pergerakan dan interaksi sosial. Lansia yang pada awalnya aktif secara sosial menjadi lebih membatasi diri, sehingga terjadi penurunan jumlah kerabat dan relasi sosial (Sessiani, 2018). Hal tersebut dapat menyebabkan timbulnya perasaan kesepian pada lansia.

Perasaan kesepian hadir karena adanya ketidakpuasan terhadap aspek-aspek penting dalam hubungan bersama orang lain. Aspek tersebut seperti kualitas hubungan yang dimiliki maupun kurangnya bentuk hubungan tertentu dengan orang lain (Russell, 2014). *Loneliness* yang dialami lansia juga dipengaruhi oleh beberapa faktor tertentu. Sessiani (2018) mengatakan bahwa pada umumnya lansia merasakan kesepian karena kematian pasangan, dan adanya tekanan psikologis yang dialami, membuat lansia memandang dunia dengan penuh ancaman. Na'Imah dan Septiningsih (sebagaimana dikutip dalam Selviana, 2018) mengatakan *loneliness* dapat terjadi karena hilangnya aktivitas lansia dalam mengasuh anak. Waktu luang yang dimiliki lansia juga bertambah akibat kurangnya kegiatan. Anak-anak menjalani pendidikan maupun bekerja sehingga meninggalkan rumah. Anak juga telah membangun keluarga sendiri. Keadaan seperti itu pada umumnya akan dialami oleh lansia. Berdasarkan paparan tersebut, dapat dilihat bahwa perasaan *loneliness* yang dialami oleh lansia disebabkan karena berkurangnya interaksi lansia bersama orang-orang di sekitarnya.

Beberapa negara telah melaporkan adanya perasaan *loneliness* yang dialami oleh lansia. Berdasarkan data yang diperoleh dari 2.000 warga lansia di Singapura, diperoleh hasil bahwa sepertiga atau 34% lansia memandang dirinya kesepian. Persentase tersebut semakin meningkat, dari 32% *loneliness* pada lansia berusia 60-69 tahun menjadi 40% pada lansia berusia 80 tahun ke atas (Duke NUS Medical

School, 2021). Penelitian Huang et al. (2021) di Taiwan terhadap 4,588 lansia berusia di atas 65 tahun menunjukkan prevalensi *loneliness* terhadap lansia sebanyak 10,5% dengan jumlah 428 lansia. Penelitian di Canada terhadap 4,879 responden dengan usia antara 65 sampai 79 tahun mengungkapkan bahwa sebanyak 43,1% (2,102 lansia) merasa jarang kesepian dan 8,3% (404 lansia) merasa sering kesepian (Savage et al., 2020).

Penelitian terkait *loneliness* pada lansia telah dilakukan di Indonesia. Nuraini et al. (2018) melakukan penelitian di kelurahan Tlogomas kota Malang. Hasil mengungkapkan bahwa dari total responden yang berjumlah 33, sebagian besar mengalami *loneliness* dengan total 22 lansia (66,7%) dan kurang *loneliness* sebanyak 11 lansia (33,3%). Penelitian yang dilakukan oleh Munandar et al. (2017) terhadap 35 lansia dengan usia di atas 60 tahun yang pasangannya meninggal dunia dan tinggal bersama keluarga di Desa Mensere Kalimantan Barat juga mengungkapkan bahwa lebih banyak lansia yang mengalami kesepian. Sebanyak 32 lansia (91,4%) merasa kesepian dan 3 lansia (8,6%) tidak merasa kesepian. Penelitian di kota Batam terhadap 50 responden melaporkan bahwa 40 lansia (78,68%) mengalami *loneliness* sedang dan hanya 10 lansia (21,41%) yang mengalami *loneliness* rendah (Putri, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh beberapa negara mengungkapkan bahwa sebagian besar lansia merasa kesepian. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya perbedaan budaya. Budaya di negara lain cenderung lebih individualis, dimana hal tersebut dapat memengaruhi dinamika keluarga. Orang tua pada umumnya akan menekankan kemandirian kepada anak. Harapan sosial ditunjukkan kepada anak-anak untuk meninggalkan rumah apabila telah menyelesaikan sekolah maupun perguruan tinggi. Budaya tersebut juga mendorong para lansia untuk memilih hidup sendiri agar tidak menjadi beban bagi keluarga (Evason, 2021). Lansia hanya tinggal bersama pasangan atau memilih tinggal di panti jompo. Indonesia memiliki budaya yang lebih komunal dibandingkan dengan individual. Pada umumnya keluarga akan merawat lansia sebagai bentuk rasa hormat, membalas jasa orang tua dan ibadah. Hal umum bagi orang tua yang memasuki masa lanjut usia untuk tinggal bersama anaknya yang telah dewasa. Keluarga sendiri menjadi unit sosial paling kecil yang sangat berpengaruh dalam mengembangkan kesejahteraan lansia

(Seldadyo et al., 2022). Sebagian besar lansia di Indonesia akan dirawat oleh keluarga karena hal tersebut dipandang sebagai bentuk perawatan yang paling ideal (Djamhari et al., 2020). Pada saat tinggal bersama anak, harapannya lansia dapat terhindar dari perasaan kesepian, namun ternyata keadaan tersebut justru bisa menimbulkan kesepian yang dirasakan lansia. Anak akan memiliki kegiatan sepanjang hari, baik di luar rumah maupun ketika berada di dalam rumah.

Verawati (2015) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa *loneliness* cenderung lebih dirasakan oleh lansia yang tinggal bersama anak, khususnya bagi lansia yang tinggal di daerah perkotaan. Kesibukan akibat tuntutan di perkotaan membuat hubungan lansia dengan generasi yang lebih muda semakin menjauh. Keluarga lansia sibuk bekerja di luar rumah akibat kebutuhan ekonomi yang meningkat. Lansia menjadi kurang mendapatkan perhatian dan bantuan. Timbul perasaan bahwa tidak ada kelekatan dalam hubungan yang dimiliki dengan anak, menantu dan cucu. Pemicu *loneliness* lainnya adalah terpisahnya lansia dari pasangan yang telah hidup bersama selama bertahun-tahun. Kondisi tersebut membuat lansia di perkotaan memiliki karakteristik yang lebih mandiri karena tidak mendapatkan dukungan dan perhatian yang baik dan dapat mengurus hidup mereka sendiri. Lansia di perkotaan juga memiliki kontribusi yang lebih sedikit pada peran sosial di masyarakat dan jarang mengikuti kegiatan kemasyarakatan (Djamhari et al., 2020).

Studi yang dilakukan di University of Barcelona dan Pompeu Fabra University oleh para ilmuwan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara lansia yang tinggal di kota dan desa. Kesehatan mental lansia yang tinggal di pedesaan lebih baik dibandingkan lansia di kota. Kondisi tersebut dapat terjadi berdasarkan pandangan lansia terhadap diri dan lingkungannya. Pandangan tersebut dapat menentukan kehidupan mereka menyenangkan atau tidak. Lansia di pedesaan memiliki pandangan terkait dengan kesehatan yang terbatas dan penurunan kesehatan mental akibat penuaan. Di perkotaan, pandangan lansia terkait masalah ekonomi atau pendidikan rendah yang menyebabkan meningkatnya permasalahan emosional (Geriatrici, 2020). Studi tersebut menunjukkan bahwa lansia di wilayah pedesaan hidup lebih sejahtera, sehingga bisa terhindar dari perasaan kesepian. Lansia yang tinggal di desa memiliki anak dan cucu yang dapat diandalkan agar

bisa melawan kesepian dan antarwarga saling mengandalkan satu sama lain (Syaaf, 2019).

Peneliti melakukan wawancara kepada dua lansia, yaitu ibu Sari (bukan nama sebenarnya) seorang lansia berusia 65 tahun yang tinggal bersama dengan anak, menantu serta cucunya dan ibu Wina (bukan nama sebenarnya) seorang lansia berusia 69 tahun yang tinggal sendiri. Keduanya mengungkapkan bahwa perasaan *loneliness* dirasakan karena adanya perubahan dalam kehidupannya. Banyaknya perubahan yang dirasakan membuat Ibu Sari dan Ibu Wina memiliki kontak sosial yang semakin berkurang dengan orang lain, baik dengan keluarga maupun orang-orang di sekitarnya. Ibu Sari tinggal bersama keluarganya, tetapi memiliki interaksi dan komunikasi yang minim dengan keluarga dikarenakan anak harus melakukan aktivitas di luar rumah yaitu bekerja. Kurangnya interaksi dan komunikasi tersebut membuat ibu Sari merasa kesepian. Ibu Sari tidak mendapatkan kualitas hubungan yang dirasakan dalam keluarga meskipun tinggal bersama keluarganya. Ibu Wina juga melakukan Interaksi dan komunikasi yang minim bersama keluarga. Sebagian besar waktunya dihabiskan hanya seorang diri. Keadaan tersebut membuat ibu Wina merasa kesepian, tetapi kesepian tersebut tidak terlalu besar karena ia sudah terbiasa. Tinggal seorang diri adalah keinginan dan keputusannya sendiri.

Loneliness pada umumnya ditandai perasaan sendiri karena menurunnya kontak sosial dengan orang lain. Lansia yang mengalami *loneliness* akan merasa terisolasi, cemas, tidak berdaya, hampa dan kurang percaya diri (Geriatri, 2021). Perasaan *loneliness* yang tidak dikelola akan berdampak pada kesehatan fisik, mental, dan sosial. Schirmer dan Michaililikis (sebagaimana dikutip dalam Novitasari & Aulia, 2019) menjelaskan dampak *loneliness* pada lansia. Dampak *loneliness* pada fisik lansia ditandai dengan menurunnya kualitas kesehatan, seperti tekanan darah yang meningkat. *Loneliness* juga akan berdampak serius pada kesehatan mental, seperti depresi bahkan pemikiran untuk bunuh diri. Beberapa kasus bunuh diri pada lansia dengan cara menggantung diri terjadi di Gunungkidul. Sebagian besar lansia berusia 60-80 tahun. Direktur forum pendidikan dan perjuangan Hak Asasi Manusia (Fopperham) mengatakan bahwa pada umumnya lansia yang melakukan gantung diri hidup dalam kesendirian, sehingga timbul perasaan tidak bermanfaat dan menjadi frustrasi (Wiranata, 2019).

Osman et al. (sebagaimana dikutip dalam Isdijoso et al., 2020) mengatakan bahwa kesendirian, rasa frustrasi, dan hilangnya kepercayaan diri dirasakan oleh sebagian besar lansia. Seorang yang mengalami *loneliness* mungkin mengalami permasalahan sosial. Masalah tersebut berdasarkan pada konflik yang terjadi dan relasi sosial individu. Dampak yang ditimbulkan dari adanya perasaan *loneliness* dapat dikatakan cukup serius. Hal tersebut dapat memberikan pengaruh besar bagi kehidupan lansia. Dampak *loneliness* harus segera dikelola agar dapat meminimalisir perasaan *loneliness*. Individu harus menemukan suatu cara yang dapat mengurangi perasaan *loneliness* yang dirasakan. Cara tersebut diharapkan dapat mengelola *loneliness* yang dirasakan individu.

Birren (2007) mengatakan bahwa *loneliness* dapat diminimalisir dengan banyak cara, seperti menjadi aktif secara fisik dan sosial, namun hal tersebut belum tentu dapat dilakukan oleh lansia. Lansia dapat melakukan berbagai upaya, namun Sippola dan Buwoski (sebagaimana dikutip dalam Narang, 2014) mengatakan bahwa lansia perlu terlebih dahulu berbuat baik pada diri sendiri, tidak menyulitkan, dan memperhatikan diri sendiri. Lansia dapat memulai dengan keinginan untuk memperbaiki hubungan dengan dirinya. Hubungan tersebut seperti mau menerima kekurangan, tidak menghina, mencintai dan memberikan kasih sayang pada diri sendiri (Narang, 2014). Mengasihi diri sendiri selaras dengan konsep *self-compassion*. *Self-compassion* menjadi hal yang penting bagi lansia. Lansia perlu terlebih dahulu menerima dan memahami diri sendiri untuk dapat membangun relasi dengan orang lain.

Self-compassion merupakan tindakan mengasihi diri sendiri terhadap penderitaan yang dialami secara eksternal maupun atas kesalahan, kegagalan dan kekurangan diri sendiri (Neff & Germer, 2017). Pemberian kasih sayang kepada diri sendiri akan menghasilkan motivasi yang lebih besar untuk berusaha menjadi lebih baik, memperbaiki kesalahan di masa lalu serta menghindarinya. Pada saat kita menanggapi diri sendiri dengan baik, maka akan timbul emosi yang positif (Neff & Germer, 2017). *Self-compassion* menjadi salah satu cara yang dapat membantu lansia menghadapi serangkaian peristiwa dan keadaan negatif. Salah satu keadaan negatif maupun kondisi tidak menyenangkan dalam kehidupan manusia adalah perasaan kesepian. Manfaat *self-compassion* yaitu membuat

individu akan lebih merasakan banyak keterhubungan sosial, kepercayaan diri, kepuasan hidup, dan kebahagiaan, sehingga tidak terlalu tertekan, cemas dan merasa stres (Neff & Germer, 2018). Neff (sebagaimana dikutip dalam Nur'aini et al., 2020) mengungkapkan bahwa *self-compassion* yang tinggi akan membuat individu merasa nyaman dalam menjalin kehidupan sosial dan lebih menerima diri dengan apa adanya.

Self-compassion membantu lansia untuk dapat mengelola perasaan kesepian dengan tiga dimensi, yaitu *self-kindness*, *feeling of common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2011). *Self-kindness* membuat individu lebih bersimpati kepada diri sendiri dan tidak mengabaikan penderitaan. Lansia yang kesepian akan mengalami keadaan tidak menyenangkan dan merasa tidak puas dengan hubungan yang dimiliki karena kurangnya kualitas dari hubungan tersebut. *Self-compassion* yang baik membuat lansia tidak menghakimi dan memberikan kritik pada perasaan dan keadaan yang dialami. *Feeling of common humanity* membentuk pandangan bahwa perasaan kesepian memang secara umum akan dialami oleh setiap individu ketika memasuki usia lanjut. Dengan begitu, lansia akan membentuk pandangan yang lebih positif dan tidak tenggelam dalam perasaan kesepian. *Mindfulness* memberikan kesadaran kepada individu untuk menerima rasa sakit, mengakui penderitaan dan pengalaman yang tidak menyenangkan. (Neff & Germer, 2017).

Mindfulness menjadi dasar bagi *self-compassion*, untuk memberikan kebaikan kepada diri sendiri individu perlu terlebih dahulu menyadari dan memberikan perhatian pada rasa sakit yang dialami (Neff & Germer, 2018). *Mindfulness* dapat mengurangi kesepian dan meningkatkan kepuasan komunikasi serta hubungan (Lindsay et al., 2019). Penting bagi lansia untuk memiliki *mindfulness* pada saat lansia berupaya untuk mengelola perasaan kesepian. Lansia harus terlebih dahulu menyadari perasaan kesepian yang dimiliki dan menerima keadaannya. Kesadaran akan keadaan tersebut akan mendorong lansia untuk berinteraksi dan membangun hubungan dengan orang lain. *Mindfulness* membantu untuk membentuk penerimaan atas pengalaman saat ini dan meningkatkan keterhubungan sosial (Lindsay et al., 2019).

Lansia harus mengembangkan *self-compassion* agar mampu mengelola dan meminimalisir perasaan *loneliness* yang dimiliki. Lansia dapat melatih *self-*

compassion. Salah satunya dengan cara memberikan *supportive touch* kepada diri sendiri ketika timbul perasaan tidak enak. *Supportive touch* membantu lansia agar merasa tenang, diperhatikan dan aman. Semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki, maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis individu, sehingga semakin kecil dampak negatif yang dirasakan dan dapat meminimalisir dampak *loneliness* (Nur'aini et al., 2020).

Ghezelseflo dan Mirza (2020) pada penelitiannya terhadap lansia mengungkapkan bahwa *self-compassion* yang tinggi dapat memprediksi *loneliness* secara negatif. Semakin meningkatnya *self-compassion* pada lansia, maka semakin rendah *loneliness* yang dimiliki. Tingginya *self-compassion* pada lansia dapat memprediksi rendahnya *loneliness*. Penelitian serupa dilakukan oleh Nur'aini et al. (2020) kepada lansia yang kehilangan pasangan dengan jumlah 110 responden. Hasil menunjukkan bahwa adanya hubungan secara negatif antara *self-compassion* dengan *loneliness*. Hal tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* yang semakin tinggi akan membuat *loneliness* semakin rendah pada lansia yang kehilangan pasangan.

Beberapa penelitian lainnya juga membahas terkait *self-compassion* dengan *loneliness*. Akin (2010) melakukan penelitian kepada mahasiswa dan mengungkapkan bahwa *self-compassion* berhubungan dengan *loneliness*. *Self-compassion* memberikan manfaat untuk meminimalisir *loneliness* individu. *Self-compassion* dapat berperan dalam meningkatkan keterhubungan secara sosial. Individu merasa terlibat dalam kelompok dan kegiatan sosial, serta lebih mudah untuk berhubungan dengan orang lain (Lyon, 2015). Penelitian dengan variabel yang serupa dilakukan oleh Putri (2019) pada mahasiswa di salah satu Universitas Riau dengan jumlah responden 380 mahasiswa. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan dengan arah yang negatif antara *self-compassion* dengan *loneliness*. Hal tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* mahasiswa yang semakin tinggi akan membuat perasaan *loneliness* semakin rendah.

Berdasarkan penelitian dengan responden mahasiswa, dapat dilihat bahwa *self-compassion* berhubungan dengan *loneliness*. Di Indonesia, penelitian mengenai *self-compassion* dengan *loneliness* cenderung lebih banyak ditujukan kepada mahasiswa, namun Homan (2016) melalui penelitiannya memperlihatkan

bahwa *self-compassion* meningkat seiring bertambahnya usia. Neff (2011a) mengatakan *Self-compassion* akan meningkat di kemudian hari, terutama bagi individu yang telah mencapai tahap integritas ego yang dikemukakan oleh Erikson (1968) terkait penerimaan diri. Berdasarkan hal tersebut dapat dilihat *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa belum sepenuhnya dihayati apabila dibandingkan dengan lansia.

Peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian kepada lansia. *Self-compassion* akan meningkat seiring bertambahnya usia, namun di samping itu lansia akan tetap mengalami penurunan. Lansia tetap akan menghadapi berbagai permasalahan, seperti kondisi kesehatan yang memburuk maupun perubahan dalam hidup. Permasalahan serta penurunan yang dialami oleh lansia dapat mengarahkannya pada perasaan kesepian. Penting bagi lansia untuk dapat menikmati kehidupan yang dimilikinya. Lansia tetap membutuhkan perhatian dan kasih sayang, baik dari orang lain maupun diri sendiri. *Self-compassion* menjadi salah satu cara yang dapat membantu lansia dalam mengelola perasaan kesepian.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Ghezelseflo dan Mirza (2020) mengenai peran *self-compassion* dalam memprediksi *loneliness*, namun tidak menunjukkan bagaimana pengaruh pasti antara keduanya. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Nur'aini et al. (2020) meneliti mengenai hubungan *self-compassion* terhadap *loneliness* pada lansia yang kehilangan pasangan. Peneliti belum menemukan penelitian yang membahas bagaimana pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness*. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang serupa dengan judul “Pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* pada lansia”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* pada lansia?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* pada lansia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan dan berkontribusi secara teoritis terkait psikologi klinis, sosial dan perkembangan dalam memberikan informasi terkait *self-compassion dan loneliness* pada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

Terdapat beberapa manfaat praktis dalam penelitian ini, yaitu:

a. Bagi Lansia

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan *self-compassion* lansia, sehingga perasaan kesepian dapat menurun salah satunya dengan cara memberikan kata-kata yang menenangkan diri ketika berada dalam keadaan sulit dan sedang merasa stres.

b. Bagi Keluarga

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan edukasi kepada keluarga yang memiliki lansia mengenai kondisi lansia khususnya perasaan kesepian, sehingga dapat membantu lansia untuk meningkatkan *self-compassion* agar perasaan kesepian dapat menurun.

c. Bagi Pemerintah

Pemerintah diharapkan dapat membuat edukasi untuk lansia maupun keluarga, sehingga keluarga dapat mengetahui cara untuk meningkatkan *self-compassion* lansia agar perasaan kesepian menurun, selain itu lansia juga dapat meningkatkan *self-compassion* bagi diri sendiri.