

SELF-COMPASSION, SPIRITUALITAS DAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA

Dhia Wita Nadhifa¹⁾, Duma Lumban Tobing²⁾

Fakultas Ilmu Kesehatan^{1,2}

Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta

ABSTRAK

Lansia sering mengalami penurunan fungsi tubuh serta menghadapi berbagai tantangan fisik, psikologis, dan sosial yang kompleks, yang dapat berdampak pada kualitas hidup mereka. Kualitas hidup lansia di panti werdha memerlukan perhatian khusus karena hal ini turut memengaruhi cara pandang dan persepsi diri mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara self-compassion dan spiritualitas dengan kualitas hidup lansia di panti sosial "X" di Jakarta. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah desain penelitian analitik korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, melibatkan 111 lansia. Instrumen penelitian meliputi Self-Compassion Short Form (SCSSF), The Daily Spiritual Experience Scale (DSES) dan WHOQOL-BREF. Analisis univariat dilakukan dengan statistik deskriptif, sementara analisis bivariat menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas lansia berjenis kelamin perempuan, yakni sebanyak 62 orang (55,9%), dengan rata-rata usia 72,12 tahun. Sebanyak 38 lansia (34,2%) memiliki tingkat pendidikan SD, dengan rata-rata masa tinggal di panti selama 4,29 tahun. Sebagian besar lansia juga diketahui menderita asam urat, sebanyak 54 orang (48,6%). Uji Spearman menunjukkan adanya hubungan signifikan antara self-compassion dengan kualitas hidup, dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) dan keeratan hubungan 0,326, yang termasuk kategori cukup kuat. Selain itu, ditemukan pula hubungan antara spiritualitas dan kualitas hidup, dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) dan keeratan hubungan sebesar 0,30, yang juga termasuk dalam kategori cukup kuat. Disarankan agar lansia lebih terlibat aktif dalam kegiatan keagamaan yang telah disediakan oleh panti sosial untuk memperkuat aspek spiritual mereka.

Kata kunci: Kualitas Hidup, Lansia, Self-compassion, Spiritualitas

ABSTRACT

Elderly people often experience a decline in body function and face a variety of complex physical, psychological and social challenges, which can impact their quality of life. The quality of life of the elderly in nursing homes requires special attention because this also influences their perspective and self-perception. This research aims to analyze the relationship between self-compassion and spirituality and the quality of life of the elderly in the "X" social institution in Jakarta. In this research, the method used is a correlational analytical research design with a cross-sectional approach. Sampling was carried out using a purposive sampling technique, involving 111 elderly people. Research instruments include the Self-Compassion Short Form (SCSSF), The Daily Spiritual Experience Scale (DSES) and WHOQOL-BREF. Univariate analysis was carried out using descriptive statistics, while bivariate analysis used the chi-square test. The research results showed that the majority of elderly people were female, namely 62 people (55.9%), with an average age of 72.12 years. A total of 38 elderly people (34.2%) had elementary school education, with an average period of residence in the institution of 4.29 years. Most elderly people are also known to suffer from gout, as many as 54 people (48.6%). The Spearman test shows that there is a significant relationship between self-compassion and quality of life, with a value of $p = 0.001$ ($p < 0.05$) and a close relationship of 0.326, which is in the quite strong category. Apart from that, a relationship was also found between spirituality and quality of life, with a value of $p = 0.001$ ($p < 0.05$) and a relationship strength of 0.30, which is also included in the quite strong category. It is recommended that the elderly be more actively involved in religious activities provided by social institutions to strengthen their spiritual aspects.

Keywords: *Quality of Life, Elderly, Self-compassion, Spirituality*

Alamat korespondensi: Jl. Limo Raya, Meruyung, Depok, Jawa Barat.
Email: duma.tobing@upnvj.ac.id

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan individu yang berada pada tahap akhir siklus hidup manusia. Tahap ini disertai dengan penurunan kemampuan fungsi tubuh. Sistem fisiologis yang menurun, membentuk lansia rentan terhadap penyakit kronis yang juga berdampak signifikan pada aspek psikologis, sosial, dan spiritual (Anitasari et al., 2021). Pada tahun 2050, *World Health Organization* (WHO) memperkirakan jumlah penduduk berusia 60 tahun di dunia akan terus meningkat mencapai 2,1 miliar (WHO, 2021). Sebagai negara Asia Tenggara, sejak tahun 2021 struktur penduduk Indonesia telah bergeser menjadi struktur penduduk tua (*ageing population*), dengan persentase lansia yang telah mencapai lebih dari 10% (BPS, 2022). Persentase penduduk lansia mengalami peningkatan sebesar 4%, sehingga totalnya mencapai 11,75% dalam rentang waktu lebih dari satu dekade, yaitu dari tahun 2010 hingga 2022. Peningkatan prevalensi lansia yang terjadi ini menjadi tantangan yang perlu diperhatikan dan dihadapi oleh lansia, keluarga, masyarakat, maupun pemerintah (BPS, 2023). Pertumbuhan jumlah penduduk lanjut usia tidak hanya menyoroti umur yang lebih panjang, tetapi juga pentingnya memperhatikan kualitas hidup mereka. Berfokus pada kesehatan dan kualitas hidup yang baik memungkinkan lansia untuk menikmati kehidupan yang bermakna dan memuaskan.

Kualitas hidup lansia di panti sosial merupakan isu yang membutuhkan perhatian khusus karena penelantaran dan penempatan di panti seringkali berdampak negatif pada kesejahteraan mereka. Kepuasan dalam kualitas hidup adalah pandangan positif individu terhadap lingkungan hidupnya, yang didasarkan pada perasaan bahagia (Shabani et al., 2023). Lansia yang menetap di panti sosial sering merasa kehilangan kendali atas kehidupannya dan mereka kesulitan dalam membuat keputusan sehari-hari, yang akhirnya dapat merugikan kesehatan mental mereka (Aydın et al., 2020). Penelitian oleh Kengnal et al. (2019) di India mencatat bahwa kualitas seseorang dipengaruhi oleh tempat tinggal mereka. Sebanyak 46,7% mayoritas dari mereka yang menetap di panti sosial mengalami kualitas hidup yang buruk dibandingkan dengan mereka yang tinggal di pedesaan. Selain itu, lansia cenderung lebih rentan terhadap berbagai masalah kesehatan fisik dan fungsional dibandingkan dengan kelompok usia lainnya (Khan et al., 2022). Penelitian lainnya juga membuktikan bahwa kesehatan lansia cenderung memburuk seiring bertambahnya usia, yang memengaruhi kualitas hidup mereka (Dewi Wulandari & Estiningtyas, 2020).

Lingkungan tempat tinggal lansia mempengaruhi status kesehatan dan sosial mereka dalam mempertahankan kelangsungan hidup. Lansia yang tinggal di panti harus mampu beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya karena perubahan peran, kondisi sosial-ekonomi, dan hubungan sosial masyarakat (Andika et al., 2021). Di lingkungan panti *werdha*, penting bagi lansia untuk memahami dan menyayangi diri sendiri, karena hal ini dapat membantu mereka merasa lebih bahagia dan nyaman selama tinggal di panti. Meskipun penelitian Bratt & Fagerström (2023) tidak secara spesifik membahas konteks panti *werdha*, temuan mereka mengenai hubungan antara belas kasih diri dan kualitas hidup secara umum memberikan implikasi yang penting bagi kesejahteraan lansia di lingkungan tersebut. Dengan menumbuhkan sikap menerima diri sendiri, lansia dapat lebih baik beradaptasi dengan perubahan dalam hidup mereka. Neff (2021) juga mendefinisikan belas kasih diri sebagai sikap penerimaan diri yang utuh, di mana individu mampu merasakan kasih sayang dan empati terhadap diri sendiri, bahkan dalam situasi yang penuh tantangan.

Self-compassion merupakan cara sehat dalam menjalin hubungan dengan diri sendiri saat mengalami pengalaman tidak menyenangkan, dan berlaku dalam situasi kegagalan, persepsi ketidakcukupan,

atau kesulitan hidup secara keseluruhan. *Self-compassion* telah terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia, membantu mereka menemukan makna dan tujuan hidup (Elhgry, Diab, 2020). Pada hasil temuannya menunjukkan bahwa *self-compassion* memungkinkan lansia untuk mengatasi kesulitan dan stressor dengan menunjukkan empati terhadap diri sendiri, menilai situasi secara realistis, dan menghindari terperangkap dalam emosi negatif. Temuan Brown et al. (2019) memperkuat bahwa *self-compassion* merupakan konstruk psikologis yang adaptif, memungkinkan lansia untuk mengatasi tantangan penuaan dengan lebih efektif. Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi mengalami distress psikologis yang jauh lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah. Lansia dengan berbelas kasih terhadap diri sendiri (*self-compassion*) yang tinggi juga cenderung merasa kepuasan dan sikap persepsi sosial yang positif (Bratt & Fagerström, 2023).

METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan desain penelitian analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* yang dilaksanakan pada bulan Maret hingga Juni 2024 di Panti Sosial "X" di Jakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria lansia yang bertempat tinggal di Panti Sosial "X" Jakarta, bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*, mampu berkomunikasi dengan baik. Sebanyak 111 lansia ikut serta dalam penelitian ini. Instrumen yang digunakan mencakup kuesioner *Self-Compassion Short Form* (SCSSF) yang terdiri dari 12 item untuk menilai *self-compassion*, dengan validitas berkisar antara 0,365 hingga 0,673, serta reliabilitas 0,717. Instrumen lain yang digunakan adalah *The Daily Spiritual Experience Scale* (DSES), yang terdiri dari 16 item pertanyaan untuk menilai pengalaman spiritual, dengan nilai validitas 0,391 hingga 0,693 dan reliabilitas 0,758. Selanjutnya, kuesioner dari *World Health Organization* (WHO), yaitu *WHO Quality of Life -BREF* (WHOQOL-BREF), yang terdiri dari 26 item pertanyaan, digunakan untuk menilai kualitas hidup, dengan nilai validitas 0,407 hingga 0,785 dan reliabilitas 0,877. Analisis univariat digunakan untuk mengidentifikasi karakteristik responden (usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, lama tinggal di panti, dan penyakit yang diderita). Sementara itu, analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman yang bertujuan menguji korelasi antara variabel *self-compassion* dan spiritualitas dengan kualitas hidup. Penelitian ini dilakukan setelah mendapatkan persetujuan etik dengan nomor 234/V/KEP.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan data karakteristik responden yang tertera dalam tabel 1, yang mencakup jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan penyakit yang diderita.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=111)

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	49	44,1
Perempuan	62	55,9
Tingkat Pendidikan		
Tidak Sekolah	23	20,7
SD	38	34,2
SMP	19	17,1

SMA	30	27
Perguruan Tinggi	1	0,9

Penyakit yang Diderita

Tidak Memiliki Penyakit	28	26,1
Hipertensi	29	26,1
Stroke	2	1,8
Penyakit Sendi	1	0,9
Asam Urat	35	31,5
Diabetes Melitus	14	12,6
Asma	2	1,0

Jenis kelamin terbanyak pada responden adalah perempuan sebanyak 62 (55,9%). BPS (2023) melaporkan bahwa lansia perempuan memberikan kontribusi dominan terhadap total lansia sebesar 52,28%. Temuan ini juga serupa dengan penelitian lain bahwa mayoritas lansia dalam situasi serupa tinggal di panti adalah perempuan (Hadipranoto et al., 2020). Lansia perempuan juga sering menghadapi berbagai tantangan akibat proses penuaan, seperti masalah fisik, mental, sosial, rendahnya produktivitas kerja, serta keterlantaran (Yu et al., 2020). Tingkat pendidikan lansia pada penelitian ini terbanyak SD 38 (34,2%). Menurut BPS (2022) sebagian besar lansia di Indonesia memiliki pendidikan terakhir di tingkat Sekolah Dasar (SD), mencapai 33,39%. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan akses terhadap fasilitas pendidikan di masa lalu, serta kendala ekonomi yang menyulitkan mereka untuk melanjutkan pendidikan. Lansia dengan pendidikan tinggi memiliki akses yang lebih baik terhadap informasi kesehatan dan lebih mampu mengidentifikasi aspek-aspek positif terkait kesehatan mereka. Temuan ini juga didukung oleh Manungkalit et al. (2021), yang menyatakan bahwa individu berpendidikan tinggi cenderung lebih dewasa dalam menghadapi diri mereka sendiri, serta lebih objektif dan terbuka terhadap informasi kesehatan dalam hidup mereka. Penyakit yang diderita lansia pada penelitian ini terbanyak pada asam urat sebanyak 35 (31,5%). Temuan ini diperkuat oleh AA dan Boy (2020), yang menunjukkan bahwa prevalensi penyakit sendi pada lansia secara nasional mencapai 30,3%. Kondisi ini memengaruhi status kesehatan dan produktivitas sehari-hari lansia, yang pada gilirannya berdampak pada kualitas hidup mereka (Budiono & Rivai, 2021).

Tabel 2. Usia dan Lama tinggal di Panti (n=111)

Variabel	Mean	Median	Std. Deviasi	Min-Max
Usia	72,12	71	7,029	60-85
Lama di Panti	4,297	3	3,334	0,5-15

Sumber: Data Peneliti (2024)

Rata-rata usia pada responden yaitu 72 tahun. Teori Erikson menjelaskan bahwa pada tahap akhir perkembangan psikososial, lansia menghadapi tantangan antara integritas diri dan keputusasaan

(Widiani et al., 2022). Usia menjadi salah satu alasan lansia memilih tinggal di panti sosial, di mana usia di atas 60 tahun dianggap signifikan karena penurunan fungsi tubuh dan keterbatasan dalam kemampuan untuk bekerja kembali. Sedangkan rata-rata lama lansia tinggal di panti yaitu 4 tahun. Pemerintah memberikan bantuan layanan panti jompo bagi lansia yang tidak memiliki keluarga atau ditinggalkan karena masalah ekonomi (BPS, 2023). Hal ini berarti bahwa alasan seperti faktor sosial dan ekonomi ini mempengaruhi keberadaan lansia tinggal di panti sosial.

Tabel 3. Analisis Korelasi *Self-Compassion* dengan Kualitas Hidup

Variabel 1	Variabel 2	R	<i>p-value</i>
<i>Self-Compassion</i>	Kualitas Hidup	0,326	0,0001

Sumber: Data Peneliti (2024)

Tabel 3 menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,0001 ($<0,05$) yang diartikan adanya hubungan antara *self-compassion* dengan kualitas hidup pada lansia dengan koefisien korelasi sebesar 0,326 yang berarti tingkat keeratan hubungan (korelasi) antara *self-compassion* dengan kualitas hidup termasuk dalam kriteria hubungan yang cukup kuat. Korelasi positif antara kedua variabel menunjukkan bahwa meningkatnya *self-compassion* seseorang kemungkinan besar meningkat kualitas hidupnya. *Self-compassion* mampu membantu individu menemukan keseimbangan antara meningkatkan rasa kasih sayang pada diri dan menghindari respon keras terhadap diri sendiri ketika menghadapi tantangan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Salehi et al (2022) yang menunjukkan adanya hubungan antara *self-compassion* dan kualitas hidup. Temuan ini didukung oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki dampak positif yang signifikan pada kualitas hidup, khususnya pada lansia. Ini menunjukkan *self-compassion* dapat mendukung kesejahteraan lansia dan sebagai strategi efektif dalam menghadapi tantangan seiring dengan bertambahnya usia (Deniz, 2020). *Self-compassion* membantu individu menyadari bahwa mereka pantas menerima kebahagiaan dan kasih sayang bahkan dalam situasi kegagalan, serta memungkinkan penerimaan diri secara penuh tanpa penolakan (Neff, 2021). Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa *self-compassion* yang disertai dengan perhatian terhadap diri sendiri dapat memicu persepsi stres dan mengganggu kualitas tidur, karena mungkin menimbulkan pikiran kritis terhadap diri sendiri, yang pada gilirannya mempengaruhi kualitas tidur dan kualitas hidup (Pérez-Aranda et al., 2021). Selain itu, hubungan antara *self-compassion* dan perilaku kesehatan belum sepenuhnya jelas atau kuat pada usia lanjut (Phillips & Hine, 2021). Hal ini mungkin disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perubahan dalam prioritas kesehatan atau cara individu mengelola stres yang berubah seiring bertambahnya usia (Herriot & Wrosch, 2022).

Kualitas hidup didefinisikan sebagai sejauh mana seseorang merasa puas dan bahagia dalam kehidupannya, mencakup aspek fisik, mental, emosional, dan sosial. Belas kasih pada diri sendiri tidak hanya berhubungan dengan kesejahteraan subjektif, tetapi juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup (Elhgry, Diab, 2020). Dengan demikian, *self-compassion* yang dimiliki oleh lansia selama masa tinggal mereka di panti sosial hingga akhir hidup mempengaruhi kualitas hidup mereka. Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung menikmati kualitas hidup yang lebih baik. Sebaliknya, lansia dengan tingkat *self-compassion* yang rendah cenderung mengalami penurunan kualitas hidup akibat kesulitan dalam menghadapi perubahan dan stres. Temuan ini menekankan pentingnya pengembangan *self-compassion* sebagai strategi efektif untuk mendukung kualitas hidup yang optimal di usia lanjut.

Tabel 4. Analisis Korelasi Spiritualitas dengan Kualitas Hidup

Variabel 1	Variabel 2	R	<i>p-value</i>
Spiritualitas	Kualitas Hidup	0,3	0,001

Tabel 4 menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,001 ($<0,05$) yang diartikan adanya hubungan antara spiritualitas dengan kualitas hidup pada lansia dengan koefisien korelasi sebesar 0,3 yang berarti tingkat keeratan hubungan (korelasi) antara spiritualitas dengan kualitas hidup termasuk dalam kriteria hubungan yang cukup kuat. Korelasi positif antara kedua variabel menunjukkan bahwa meningkatnya spiritualitas seseorang kemungkinan besar meningkatkan kualitas hidupnya. Lansia yang memiliki spiritualitas yang baik cenderung memiliki pandangan hidup yang positif, mampu mengatasi stres dan kecemasan, serta merasa terhubung dengan komunitas mereka. Akibatnya, hal ini memberikan dampak positif pada kualitas hidup mereka, membuat mereka merasa lebih berdaya dan puas dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara spiritualitas dan kualitas hidup (Molina et al., 2020).

Peran spiritualitas dinilai penting dalam meningkatkan kesejahteraan lansia, terutama dalam meningkatkan kualitas hidup. Spiritualitas diartikan sebagai cara individu memandang hubungan mereka dengan aspek kehidupan yang dianggap memiliki kedalaman atau makna yang lebih besar, seringkali melibatkan tujuan, nilai-nilai, atau makna yang lebih tinggi (Gagahriyanto, 2023). Kualitas hidup lansia di panti menjadi perhatian penting mengingat beberapa dari mereka karena alasan terlantar, yang berdampak signifikan pada kesejahteraan dan kualitas hidup mereka. Namun, berbeda dengan penelitian lain di Iran bahwa faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, status kognitif, status kesehatan, dan aktivitas sehari-hari lebih penting dalam meningkatkan kepuasan hidup dan kualitas hidup lansia daripada spiritualitas (Papi & Cheraghi, 2021). Temuan tersebut dapat dipengaruhi karena kemungkinan terjadi perbedaan budaya antara masyarakat Iran dan masyarakat lainnya. Spiritualitas tidak hanya berdampak pada kesejahteraan, melainkan membantu individu menemukan kedamaian batin dan menjalani hidup sesuai prinsip yang diyakini. Oleh karena itu, kegiatan keagamaan dan spiritualitas di panti memiliki peran penting bagi lansia dalam mencari ketenangan batin dan mengekspresikan keyakinan mereka dengan menyediakan akses doa bersama, ibadah rutin, dan ceramah rohani yang memberikan manfaat bagi kesejahteraan mental dan emosional. Dengan demikian, spiritualitas berpotensi menjadi faktor penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di panti.

SIMPULAN

Penelitian ini melibatkan 111 lansia di Panti Sosial "X" Jakarta menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *self-compassion* dan spiritualitas dengan kualitas hidup. Hasil penelitian ini mengindikasikan adanya korelasi yang cukup kuat antara variabel-variabel tersebut. Ini berarti bahwa perubahan dalam *self-compassion* dan spiritualitas secara signifikan mempengaruhi kualitas hidup. Korelasi yang positif menunjukkan hubungan searah, yaitu ketika *self-compassion* meningkat, kualitas hidup juga meningkat, dan sebaliknya. Hal yang sama berlaku untuk spiritualitas: peningkatan spiritualitas berhubungan dengan peningkatan kualitas hidup, dan sebaliknya.

SARAN

Pemahaman lansia yang lebih mendalam mengenai *self-compassion* dan spiritualitas diharapkan dapat meningkatkan penerimaan diri serta pandangan hidup yang positif, melalui sikap belas kasih terhadap diri sendiri dan partisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan di panti. Selain itu, pengembangan program intervensi yang bermanfaat bagi kesejahteraan lansia, seperti kegiatan

sosial, rekreasi, layanan konseling, serta dukungan psikologis, dapat dilakukan sebagai upaya promotif dan preventif.

DAFTAR PUSTAKA

- A.A, M. P., & Boy, E. (2020). Prevalensi Nyeri Pada Lansia. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 138. <https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.138-145>
- Andika, G. W., Ningtyias, F. W., & Sulistiyani, S. (2021). Quality of Life on Elderly who Lived at Home and at Tresna Werdha Nursing Home. *Jurnal PROMKES*, 9(2), 134. <https://doi.org/10.20473/jpk.v9.i2.2021.134-141>
- Anitasari, B., Ilmu Keperawatan, D., Kurnia Jaya Persada, S., & Ilmu Keperawatan, M. (2021). Kualitas Hidup Lansia : Literature Review Relationship Fulfillment of Spiritual Needs With Quality of Life of The Elderly : Literature Review. In 463 | *Jurnal Fenomena Kesehatan* (Vol. 4).
- Aydın, A., Işık, A., & Kahraman, N. (2020). Mental health symptoms, spiritual well-being and meaning in life among older adults living in nursing homes and community dwellings. *Psychogeriatrics*, 20(6), 833–843. <https://doi.org/10.1111/psyg.12613>
- BPS. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- BPS. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id>
- Bratt, A. S., & Fagerström, C. (2023). Perceptions of General Attitudes towards Older Adults in Society: Is There a Link between Perceived Life Satisfaction, Self-Compassion, and Health-Related Quality of Life? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph20043011>
- Brown, L., Huffman, J. C., & Bryant, C. (2019). Self-compassionate Aging: A Systematic Review. *Gerontologist*, 59(4), E311–E324. <https://doi.org/10.1093/GERONT/GNY108>
- Budiono, N. D. P., & Rivai, A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 371–379. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.621>
- Deniz, M. E. (2020). *Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information . January.*
- Dewi Wulandari, & Estiningtyas. (2020). Gambaran Kejadian Depresi Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 10(1), 11–17. <https://doi.org/10.47701/infokes.v10i1.842>
- Elhgry, Diab, I. (2020). *Effect of self-compassion based intervention on self-compassion, life satisfaction and psychological well-being among older adults Ghada Mohamed Abd-Elsalam Elhgry (1), Safaa Diab Abd elwahab Diab, (2) Esmat Elsayed Ibrahim (3).*
- Gagahriyanto, M. A. (2023). Literature Review: Konsep Religiusitas Dan Spiritualitas Dalam Penelitian Psikologi di Indonesia. Muhammad Anjar Gagah Rianto.) *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 351(4), 2986–6340. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7964628>
- Hadipranoto, H., Satyadi, H., & Rostiana, R. (2020). Gambaran Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Di Panti Sosial Tresna Wreda X Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 4(1), 119. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i1.7535.2020>
- Herriot, H., & Wrosch, C. (2022). Self-compassion as predictor of daily physical symptoms and chronic illness across older adulthood. *Journal of Health Psychology*, 27(7), 1697–1709. <https://doi.org/10.1177/13591053211002326>
- Kengnal, P. R., Bullappa, A., & M. S., A. K. (2019). A comparative study of quality of life among elderly people living in old age homes and in the community. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 6(8), 3588. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20193493>
- Khan, M. R., Malik, M. A., Akhtar, S. N., Yadav, S., & Patel, R. (2022). Multimorbidity and its associated risk factors among older adults in India. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13181-1>
- Manungkalit, M., Sari, N. P. W. P., & Prabasari, N. A. (2021). Fungsi Kognitif dengan Kualitas Hidup Pada Lansia. *Adi Husada Nursing Journal*, 7(1), 34. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v7i1.186>

- Molina, N. P. F. M., Tavares, D. M. D. S., Haas, V. J., & Rodrigues, L. R. (2020). Religiosity, spirituality and quality of life of elderly according to structural equation modeling. *Texto e Contexto Enfermagem*, 29. <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2018-0468>
- Neff, K. D. E. Al. (2021). 'The Development And Validation Of The Short Form Of The Foreign Language Enjoyment Scale. *Modern Language Journal*, 105(4). <https://doi.org/10.1111/Modl.12741>
- Papi, S., & Cheraghi, M. (2021). Multiple factors associated with life satisfaction in older adults. *Przegląd Menopausalny*, 20(2), 65–71. <https://doi.org/10.5114/pm.2021.107025>
- Pérez-Aranda, A., García-Campayo, J., Gude, F., Luciano, J. V., Feliu-Soler, A., González-Quintela, A., López-del-Hoyo, Y., & Montero-Marin, J. (2021). Impact of mindfulness and self-compassion on anxiety and depression: The mediating role of resilience. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(2). <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100229>
- Phillips, W. J., & Hine, D. W. (2021). Self-compassion, physical health, and health behaviour: a meta-analysis. *Health Psychology Review*, 15(1), 113–139. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1705872>
- Salehi, N., Youse Afrashteh, M., Reza Majzoobi, M., Ziapour, A., Janjani, P., & Karami, S. (2022). *Mediating role of pain self-efficacy in the relationship between sense of coherence, spiritual well-being and self-compassion with quality of life in iranian elderly with cardiovascular disease*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2312272/v1>
- Shabani, M., Taheri-Kharameh, Z., Saghafipour, A., Ahmari-Tehran, H., Yoosefee, S., & Amini-Tehrani, M. (2023). Resilience and spirituality mediate anxiety and life satisfaction in chronically ill older adults. *BMC Psychology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01279-z>
- WHO. (2021). *Ageing And Health, Who.Int*. <https://www.who.int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Ageing-AndHealth>
- Widiani, E., Hidayah, N., & Hanan, A. (2022). Gambaran Masalah Psikososial Lanjut Usia Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(2), 151. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v6i2.4120>
- Yu, A. Y. X., McClagan, L. C., Diong, C., Austin, P. C., Kapral, M. K., Swartz, R. H., & Bronskill, S. E. (2020). Sex Differences in Care Need and Survival in Patients Admitted to Nursing Home Poststroke. *Canadian Journal of Neurological Sciences*, 47(2), 153–159. <https://doi.org/10.1017/cjn.2019.335>