

Hubungan antara *Psychological Well Being* dan Kesepian pada Lansia

Sarah Hapsari^{1*)}, Ratriana YEK²

¹²Universitas Kristen Satya Wacana

*Corresponding author, e-mail: sarahaps1610@gmail.com

Received May 20, 2022;

Revised June 20, 2022;

Accepted July 05, 2022;

Published Online 31, 2022

Conflict of Interest

Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author

Abstract: *This study aims to 1) explain the relationship between psychological well-being and loneliness in the elderly in the Gawe Rukun Elderly Group, 2) identify the level of loneliness in the elderly in the Gawe Rukun Elderly Group, and 3) identify psychological well-being among the elderly in the Gawe Rukun Elderly Group. Elderly Gawe Rukun. This type of research is the correlation study with a quantitative approach. The sample in this study amounted to 60 elderly who are members of the Gawe Rukun Elderly group in the village of Ringinawe, Salatiga City. The sampling technique used was the total sampling technique. Data collection techniques used the Psychological Well-Being Scale (PWBS) questionnaire formulated by Ryff (1989) and the UCLA (University of California Los Angeles) questionnaire Loneliness Scale version 3 developed by Russell (1996). The data analysis technique used is the Product Moment correlation test with the help of the IBM SPSS 25 program. The results of this study conclude 1) there is a negative correlation between psychological well-being (PWB) and loneliness in the elderly in the Gawe Rukun Elderly Group. This is known based on the correlation coefficient value of -0.175. 2) The majority of respondents as many as 32 people (53.3%) had a low level of psychological well-being. 3) The majority of respondents as many as 26 people (43.3%) have a moderate level of loneliness.*

Keywords: *Psychological well being; Loneliness; Elderly*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk 1) menjelaskan hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada lansia di Lansia Gawe Rukun, 2) mengidentifikasi tingkat kesepian pada lansia di Lansia Gawe Rukun, dan 3) mengidentifikasi kesejahteraan psikologis. berada di antara para lansia di Kelompok Gawe Rukun. Gawe Rukun Lansia. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 60 lansia yang tergabung dalam kelompok Lansia Gawe Rukun di Desa Ringinawe Kota Salatiga. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik total sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner Psychological Well-Being Scale (PWBS) yang dirumuskan oleh Ryff (1989) dan kuesioner UCLA (University of California Los Angeles) Loneliness Scale versi 3 yang dikembangkan oleh Russell (1996). Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi Product Moment dengan bantuan program IBM SPSS 25. Hasil penelitian ini menyimpulkan 1) terdapat hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis (PWB) dengan kesepian pada lansia di Kelompok Lansia Gawe Rukun. Hal ini diketahui berdasarkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,175. 2) Mayoritas responden sebanyak 32 orang (53,3%) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. 3) Mayoritas responden sebanyak 26 orang (43,3%) memiliki tingkat kesepian sedang.

Kata kunci: *Psychological well being; Kesepian; Lansia*

How to Cite: Sarah Hapsari, Ratriana YEK. 2022. Hubungan antara *Psychological Well Being* dan Kesenian pada Lansia. JIBK Undiksha, 13 (2): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

Pendahuluan

Proses penuaan pada manusia merupakan proses yang alami yang tidak dapat dicegah dan merupakan suatu hal wajar yang pasti di alami oleh setiap orang. Banyak hal yang dilakukan individu dalam rangka mempersiapkan datangnya masa tua dengan berbagai alasan salah satunya mempertahankan kondisi fisik. Sebagaimana yang kita ketahui bahwa penuaan akan mempengaruhi penurunan fungsi fisik, kognitif dan psikologis seseorang. WHO (BPS, 2015) mengemukakan bahwa usia lanjut atau lansia adalah individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Menurut Santrock (2013) lansia adalah individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas atau serendah-rendahnya berusia 60 tahun. Berdasarkan sensus penduduk tahun 2014 jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia sebanyak 18,781 juta jiwa. Kemudian pada tahun 2015 meningkat menjadi 21,68 juta jiwa. Angka tersebut merupakan 8,49% dari jumlah populasi penduduk Indonesia.

Proses penuaan membawa pengaruh dan perubahan yang menyeluruh, baik pada fisik, sosial maupun psikologis (Vitaliati, 2018). Penuaan menyebabkan sejumlah masalah pada diri individu seperti kehilangan teman, penurunan fungsi fisik, dan kemandirian. Menurut Rudpi (2013) saat menghadapi proses menua kondisi psikologis lebih berperan signifikan dalam mempengaruhi tingkat stress pada lansia.

Masalah kesepian pada lansia di Indonesia merupakan masalah psikososial terbesar kedua setelah masalah pelupa. Banyak lansia yang mengalami kesepian disebabkan karena perasaan kehilangan dan kurangnya dukungan sosial. Akibat dari perasaan kesepian ini lansia akan merasa terasing (terisolasi), tersisihkan, terpencil dari orang lain karena merasa berbeda dengan orang lain. Perasaan-perasaan seperti ini cenderung memberikan pengaruh negatif terhadap kondisi kesehatan lansia baik fisik maupun psikologi. Apabila kondisi ini tidak segera teratasi maka lansia tidak akan mengalami kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Fenomena kesepian ini sangat penting, karena kesepian dapat memiliki banyak implikasi yang merugikan bagi kesehatan dan memberikan efek negatif pada kualitas hidup.

Kesepian atau *loneliness* dapat dialami oleh lansia karena terkait dengan *Psychological Well Being* (Cecen dan Cenkseven, 2007). Kesepian merupakan hal yang bersifat pribadi dan akan di tanggapi berbeda oleh setiap individu. Dalam definisi lain kesepian merupakan hasil interaksi yang tidak sesuai dengan yang diharapkan sebelumnya (Sampao, 2005). Bagi sebagian orang, kesepian bisa diterima secara normal tetapi bagi sebagian orang bisa menjadi sebuah kesedihan yang mendalam (Winningham dan Pike, 2007).

Hasil studi pendahuluan di desa Ringinawe Kota Salatiga pada 6 Oktober 2020 dengan melakukan wawancara kepada salah satu kader posyandu Lansia Gawe Rukun, di daerah tersebut banyak lansia yang berpotensi mengalami kesepian. Hal ini dikarenakan terdapat lansia yang hidup sendiri di rumah karena ditinggal pasangan hidup, ditinggalkan anak-anak karena menempuh pendidikan yang lebih tinggi, bekerja di luar kota, dan membentuk keluarga sendiri.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi beban dari stress yang terjadi adalah dengan berusaha mencapai *psychological well being*. *Psychological Well Being* merupakan keadaan dimana seorang individu menjalankan suatu hubungan yang baik dengan setiap orang baik secara psikis maupun secara emosional. *Psychological Well Being* dapat dikatakan sebagai kesehatan mental yang positif dan berpengaruh dalam menjalankan kehidupan sosial (Hutapea, 2011). Individu yang memiliki *Psychological Well Being* akan memiliki kesehatan mental yang baik. Hal tersebut dapat terjadi karena *Psychological Well Being* juga melihat pada sudut pandang bagaimana individu dalam berperan aktif dalam lingkungannya.

Namun pada kenyataannya banyak lansia tidak dapat mencapai *Psychological Well Being* disebabkan karena individu tersebut sulit untuk menerima diri sendiri, sulit dalam melakukan komunikasi yang baik dengan orang lain, atau merasa bahwa fungsi fisiknya mengalami penurunan. Pada lansia terdapat perbedaan pada dimensi tujuan dalam *Psychological Well Being* yaitu terjadinya penurunan dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan personal (Ryff dan Keyes, 1995). Seiring dengan bertambahnya usia pada lansia terdapat pula penurunan pada dimensi penguasaan lingkungan dan kemandirian (Ryan dan Leci, 2001). Hal ini dapat memberikan dampak pada tingkat kesepian yang dirasakan pada seorang lansia.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Has, Indarwati, & Astutik (2019) yang berjudul “Keseharian dan Kesejahteraan Psikologis Lansia yang Tinggal di Masyarakat”. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kesepian dengan *psychological well-being*. Lebih lanjut, penelitian Dani & Aryono (2019) yang berjudul “Keseharian dan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia yang Memilih Melajang”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kesepian dan kesejahteraan psikologis pada lansia yang memilih melajang. Hubungan negatif ini diartikan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya, begitu pula juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologisnya.

Kemudian, terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan adanya hubungan positif antara kesepian dan *psychological well being (PWB)*. Penelitian Astutik (2019) berjudul “Hubungan Kesepian dengan *Psychological Well-Being* pada Lansia di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar”. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan *psychological well-being*. Sebagian besar lansia di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar memiliki tingkat kesepian ringan, karena lansia tinggal bersama keluarga, sehingga mendapatkan dukungan sosial yang cukup. Hal tersebut didukung penelitian Verawati (2015) yang menunjukkan sebagian besar lansia yang tinggal di rumah sendiri mengalami tingkat kesepian ringan sebesar (4%), kesepian sedang (96%). Sedangkan lansia yang tinggal bersama anaknya, memiliki tingkat kesepian ringan sebesar (4%), kesepian sedang sebesar (72%), dan kesepian berat sebesar (24%).

Selain itu, penelitian Cahyadi (2020) yang berjudul “*Loneliness and Psychological Well-Being on International Students of the Darmasiswa Program Universitas Negeri Yogyakarta*” Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar subjek memiliki tingkat kesepian yang rendah dan kesejahteraan psikologis yang sedang. Terdapat dua dimensi kesejahteraan psikologis yang memiliki hubungan tertinggi, kesepian yaitu penguasaan lingkungan dan hubungan positif dengan orang lain.

Penelitian ini memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian relevan di atas. Persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astutik (2019) dan Cahyadi (2020), yaitu sama-sama mengkaji hubungan kesepian dan kesejahteraan psikologis di mana lansia sebagian besar hidup bersama keluarga. Perbedaannya, dalam penelitian ini, Desa Ringinawe aktif untuk kegiatan para lansia, seperti adanya senam lansia dan Posyandu Lansia yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan lansia, baik fisik maupun psikologis. Adanya kegiatan tersebut, lansia memiliki kesibukan dan tidak bergantung dengan lingkungan di mana lansia tersebut tinggal.

Perbedaan juga ditunjukkan oleh penelitian Has, Indarwati, & Astutik (2019) dan Dani & Aryono (2019), di mana sebagian besar lansia tersebut tinggal sendiri. Mereka memilih tinggal sendiri karena berpikiran takut menjadi beban untuk anak-anaknya. Hal ini berpengaruh terhadap kesepian dan *psychological well-being*. Perbedaan lain ditunjukkan oleh penelitian Cahyadi (2020), di mana penelitian Cahyadi (2020) bersubjek mahasiswa. Mahasiswa Internasional Program Darmasiswa Universitas Negeri Yogyakarta sebagian besar berasal dari luar negeri dan mahasiswa rantau, sehingga cenderung mengalami *loneliness*. Sejalan dengan Ind (2016), yang menyatakan bahwa *loneliness* terjadi pada orang-orang yang mengalami perubahan kehidupan seperti meninggalkan rumah yang cenderung terjadi pada mahasiswa rantau (Mahasiswa yang jauh dari orang tua). Namun, tidak semua mahasiswa rantau mengalami *loneliness* karena memiliki *psychological well-being* yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian relevan di atas, hubungan antara *psychological well-being* dan kesepian bergantung pada kondisi. Huppert (2009) berpendapat *psychological well-being* adalah bagaimana seseorang dapat merasa bahagia dan bekerja secara efektif, serta dapat menerima keadaan buruk (kecewa, gagal, berduka) sebagai bagian dari kehidupan. Opre, Buijzen, dan Reijmersdal (2018) menambahkan bahwa *psychological well-being* adalah kemampuan dari diri seseorang serta wujud nyata dari potensi yang dimiliki individu tersebut yang bersifat jangka panjang. Semakin baik *psychological well-being* seseorang dapat membantu menurunkan *loneliness* dari individu tersebut.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh tentang hubungan *Psychological Well Being* dengan kesepian pada usia lanjut dengan judul “Hubungan antara *Psychological Well Being* dengan Kesepian pada lansia di Kelompok Lansia Gawe Rukun”.

Metode

Jenis penelitian ini adalah *correlation study* yang merupakan penelitian dengan tujuan utama untuk mencari hubungan antara dua variabel atau lebih pada situasi tertentu atau pada kelompok tertentu (Nursalam, 2017). Creswell (2012) menyatakan bahwa studi korelasi merupakan salah satu bagian dari penelitian *ex-post facto*, karena peneliti tidak memanipulasi data yang ada dan peneliti menggunakan uji statistik untuk mengetahui kecenderungan dua variabel atau lebih.

Pada penelitian ini terdapat dua macam variabel, yaitu variabel terikat (variabel dependen) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas, sedangkan variabel bebas (variabel independen) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Psychological Well Being* (X), sedangkan untuk variabel terikat dalam penelitian ini adalah kesepian pada lansia (Y).

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh seluruh lansia yang tergabung dalam kelompok Lansia Gawe Rukun di desa Ringinawe Kota Salatiga yang berjumlah 60 orang. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Menurut Sugiyono (2012), alasan penggunaan total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100 maka keseluruhan populasi dijadikan sampel penelitian. Berdasarkan hal tersebut, maka jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 60 orang. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan alat penelitian berupa kuesioner. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat.

Berdasarkan analisis data terdapat dua kemungkinan hipotesis statistik penelitian ini, yaitu:

H₁: Ada hubungan korelasi negatif (-) antara *psychological well being* (PWB) dengan kesepian, artinya semakin tinggi *psychological well being*, maka akan semakin rendah tingkat kesepian.

H₂: Ada hubungan korelasi positif (+) antara *psychological well being* (PWB) dengan kesepian, artinya semakin rendah *psychological well being*, maka akan semakin tinggi tingkat kesepian.

Hasil dan Pembahasan

a. Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik		Jumlah	Persentase
Usia	60-69 tahun	23	38,3%
	70-79 tahun	35	58,3%
	80-89 tahun	2	3,3%
Jenis Kelamin	Laki-laki	26	43,3%
	Perempuan	34	56,7%
Pendidikan	SD	21	35,0%
	SMP	14	23,3%
	SMA	22	36,7%
	Sarjana	3	5,0%
Pekerjaan	Tidak Bekerja	42	70,0%
	Buruh	7	11,7%
	Pensiunan	5	8,3%
	Wiraswasta	6	10,0%
Status Perkawinan	Menikah	24	40,0%
	Janda/Duda	36	60,0%

Tabel 2. Tingkat *Psychological Well-Being* Lansia

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Rendah	32	53,3%
2	Sedang	17	28,3%
3	Tinggi	11	18,3%
Total		60	100%

Tabel 3. Tingkat Kesepian Lansia

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Ringan	14	23,3%
2	Sedang	26	43,3%
3	Tinggi	20	33,3%
Total		60	100%

b. Analisis Bivariat

Tabel 4. Hasil Analisis Bivariat

<i>Psychological Well-Being</i>	Kesepian Lansia						<i>Coeffisient Corelation</i>	<i>P value</i>		
	Ringan		Sedang		Berat				Total	
	f	%	f	%	f	%			f	%
Rendah	0	0	12	20%	20	33,3%	32	53,3%	-0,175	0,181
Sedang	4	6,6%	13	21,6%	0	0	17	28,3%		
Tinggi	10	16,6%	1	1,6%	0	0	11	18,3%		
Total	14	23,3%	26	43,3%	20	33,3%	60	100%		

Pembahasan

a. Tingkat *Psychological Well-Being* pada lansia di Kelompok Lansia Gawe Rukun

Menurut Ryff & Keyes (1995), *Psychological Well-Being* (PWB) merujuk pada perasaan-perasaan individu tentang aktivitas harian mulai dari kondisi mental negatif seperti rasa cemas dan ketidakpuasan hidup hingga kondisi mental positif seperti perwujudan kemampuan individu dan aktualisasi diri. *Psychological Well-Being* berasal dari penilaian subjektif individu tentang pribadi mereka, untuk menilai kenyamanan dan kedamaian dalam hidup mereka, sehingga akan terwujud ketenraman hidup. *Psychological Well-Being* merupakan kompetensi individu demi mendapatkan aktualisasi dirinya, terwujudnya relasi yang erat dengan individu lain, bebas dari tekanan sosial, dapat memiliki kontrol lingkungan eksternal, memiliki hidup yang berarti, serta mewujudkan kemampuan dirinya secara berlanjut (Wardiyah, 2018).

Berdasarkan analisis karakteristik objek penelitian, diketahui mayoritas responden sebanyak 32 orang (53,3%) memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden belum memiliki kemampuan untuk menerima kekurangan dan kelebihan yang terdapat dalam diri. Menurut Afrizal (2018), penerimaan diri merupakan kemampuan menerima segala hal yang ada pada diri sendiri baik kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki, sehingga apabila terjadi peristiwa yang kurang menyenangkan maka individu akan dapat berpikir logis tentang baik buruknya masalah yang terjadi.

Lansia yang dijadikan responden penelitian ini termasuk belum merasa bangga dengan kehidupan yang sedang dialami sekarang. Responden belum menerima kualitas kehidupan masa sekarang yang berbanding terbalik dengan masa lalu. Hal ini diasumsikan berdasarkan hasil demografi karakteristik responden yang diketahui bahwa mayoritas sebanyak 42 orang (70%) tidak memiliki pekerjaan.

Sebagian besar lansia dalam penelitian ini merasa belum berhasil memenuhi tahapan perkembangan dengan perasaan yang positif. Kondisi ini berhubungan dengan faktor demografis usia. Berdasarkan hasil

analisis karakteristik responden diketahui mayoritas responden sejumlah 35 orang (58,3%) berada pada rentang usia 70-79 tahun. Lansia yang merasakan pertambahan usia cenderung membandingkan dirinya dengan dirinya ketika masih muda dan bahkan membandingkan dengan orang lain yang terlihat pada tingkatan usia yang sama. Hal ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Ahmad, Hartati, & Aulia (2014) yang menyatakan bahwa perasaan bertambahnya usia mampu menurunkan *psychological well-being* terutama pada dimensi penerimaan diri dan dimensi tujuan hidup.

Menurut Akbar (2014), *psychological well-being* yang rendah disebabkan oleh rendahnya dukungan sosial terutama pada lingkungan keluarga. Mayoritas responden sebanyak 36 orang (60%) diketahui memiliki status perkawinan sebagai janda/duda. Hal ini menyebabkan lansia kurang mendapatkan dukungan sosial dari pasangan hidup. Menurut Desiningrum (2014), seorang individu yang mendapatkan dukungan sosial akan memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi. Dukungan sosial tersebut dapat berupa rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seorang lansia yang didapatkan dari pasangan hidup. Hal ini sesuai dengan pendapat Firdausi (2016) yang menyatakan bahwa dukungan secara informatif disertai dengan dukungan emosional yang baik akan meningkatkan *psychological well-being* pada seorang individu.

b. Tingkat kesepian pada lansia di Kelompok Lansia Gawe Rukun

Kesepian diartikan sebagai perasaan kehilangan dan ketidakpuasan yang dihasilkan oleh ketidaksesuaian antara jenis hubungan sosial yang diinginkan dan hubungan sosial yang dimiliki oleh seseorang dalam kesehariannya (Anderson, et al., 1994). Russell (1996) memaparkan bahwa kesepian merupakan adanya kepribadian dinamis dalam individu dari sistem-sistem psikofisik yang menentukan karakteristik perilaku dan berfikir, lalu adanya keinginan individu pada kehidupan sosial dan kehidupan dilingkungannya, serta adanya depresi yang merupakan salah satu gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga, berpusat pada kegagalan.

Berdasarkan analisis karakteristik objek penelitian, diketahui mayoritas responden sebanyak 26 orang (43,3%) memiliki tingkat kesepian yang sedang dan sebanyak 20 orang (33,3%) memiliki tingkat kesepian yang tinggi. Kesepian yang dialami oleh lansia disebabkan oleh isolasi sosial dan isolasi emosional. Hal ini menandakan sebagian besar dari responden tidak cukup memiliki hubungan sosial yang diinginkan dan tidak memiliki hubungan yang cukup intim dengan orang lain. Penanda yang dijadikan landasan yaitu berdasarkan analisis karakteristik responden diketahui mayoritas responden sebanyak 36 orang (60%) diketahui memiliki status perkawinan sebagai janda/duda.

Menurut Hutapea (2011), lansia yang berada dalam suatu kelompok ataupun komunitas tidak akan terhindar dari kesepian. Kesepian yang terjadi pada lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor demografis, di antaranya usia, pekerjaan, jenis kelamin, dan status perkawinan (Septiningsih & Na'imah, 2012). Mayoritas responden sejumlah 35 orang (58,3%) berada pada rentang usia 70-79 tahun yang diketahui juga sebagian besar responden tidak bekerja. Hal ini akan menimbulkan waktu luang seorang lansia di rumah lebih banyak dan akan memicu timbulnya rasa kesepian. Hal ini didukung oleh penelitian Nuraini, Kusuma, & Rahayu (2018) yang menyatakan bahwa lansia yang sudah tidak dapat bekerja karena faktor fisik yang menurun akan menyebabkan kurangnya aktivitas, sehingga waktu luang bertambah banyak dan menimbulkan rasa kesepian.

Berdasarkan hasil analisis karakteristik responden, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 34 orang (56,7%). Kesepian dapat dirasakan oleh setiap individu tanpa terikat oleh jenis kelamin. Namun, Desiningrum (2014) menyatakan bahwa lansia yang berjenis kelamin lebih condong mengalami kesepian yang direfleksikan dengan pengalaman hidup yang berbeda. Laki-laki cenderung untuk mengikuti harapan masyarakat sehingga cenderung terhindar dari rasa kesepian dibandingkan dengan perempuan. Integrasi sosial dalam suatu komunikasi yang dapat diberikan oleh sekumpulan teman dapat menghindari dari rasa kesepian (Septiningsih & Na'imah, 2012). Hal ini ditunjukkan dengan rata-rata lansia berjenis kelamin laki-laki akan lebih aktif mengikuti pertemuan yang dilakukan di kompleks hidupnya.

Faktor selanjutnya yang menyebabkan munculnya rasa kesepian yaitu tidak adanya figur kasih sayang yang diterima, seperti suami/istri. Hal ini ditunjukkan dengan mayoritas responden sebanyak 36 orang (60%) memiliki status perkawinan sebagai janda/duda. Menurut Afrizal (2018), adanya kesepian yang muncul pada diri lansia disebabkan rendahnya dukungan sosial dari berbagai sumber, terutama pasangan hidup. Dukungan sosial dapat berasal dari segala arah, namun dukungan sosial yang bermakna hadirnya dari dukungan emosional seperti pasangan hidup.

Dukungan emosional memungkinkan seseorang memperoleh kedekatan emosi, sehingga menimbulkan rasa aman bagi yang menerima. Individu yang menerima dukungan emosional akan merasa aman, nyaman, dan tenang yang ditunjukkan dengan sikap tenang dan bahagia (Hutapea, 2011). Sumber dukungan ini paling sering diperoleh dari pasangan hidup atau keluarga terdekat. Sejalan dengan hal tersebut, Desiningrum (2014) menyatakan bahwa seorang individu yang terisolasi dari pendampingan orang lain dan isolasi sosial, secara negatif berhubungan dengan tingkat emosional. Dukungan ini sangat penting dalam menghadapi keadaan yang dianggap tidak dapat dikontrol dan dapat menghindari lansia dari rasa kesepian.

Perubahan situasi emosional terjadi akibat ditinggalkan pasangan hidup (cerai atau meninggal), maupun hidup sendirian karena tidak tinggal satu rumah dengan anak. Mayoritas responden yang diketahui memiliki status perkawinan sebagai janda/duda sehingga responden tidak memiliki pasangan hidup. Septiningsih & Na'imah (2012) menyatakan bahwa kehilangan orang terdekat merupakan suatu keadaan yang sangat menyedihkan yang dapat memicu perasaan kesepian dari individu tersebut. Sejalan dengan pendapat tersebut, Afrizal (2018) menyatakan bahwa munculnya kesepian lebih condong terhadap reaksi kehilangan hubungan perkawinan (*marital relationship*) dan ketidakhadiran dari pasangan suami/istri diri individu.

c. Hubungan antara *Psychological Well-Being* dengan kesepian pada lansia di Kelompok Lansia Gawe Rukun

Berdasarkan hasil analisis bivariat diketahui ada hubungan korelasi negatif (-) antara *psychological well-being* (PWB) dengan kesepian. Artinya semakin tinggi *psychological well-being*, maka akan semakin rendah tingkat kesepian ditunjukkan dengan nilai *coefficient correlation* sebesar -0,175. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Has & Astutik (2019) yang menyatakan apabila individu memiliki *psychological well-being* yang baik, maka tingkat kesepian juga menjadi rendah. Dengan kata lain, terdapat hubungan negatif antara *psychological well-being* dengan kesepian. Lansia yang merasa kesepian berarti sedang beradaptasi dengan kondisi personal dan lingkungan yang sepi, sehingga lansia akan mengembangkan pola dan beradaptasi dengan perubahan. Dari hasil adaptasi tersebut, maka memunculkan *well-being* pada lansia.

Ahmad, Hartati, & Aulia (2014) menyatakan bahwa kesepian merupakan indikator dari ketidaksejahteraan psikologi seorang individu, yang berarti bahwa individu yang merasakan kesepian akan mengurangi tingkat kesejahteraan atau kebahagiaan dalam hidupnya. Mayoritas responden menyatakan dapat mengambil keputusan tanpa campur tangan orang lain dan dapat mengatur tingkah laku dari dalam diri. Responden memiliki otonomi tersebut karena mereka tidak harus membagi atau mengurangi otonominya dengan pasangan.

Akbar (2014) menyatakan bahwa seseorang yang mempunyai otonomi dalam hidupnya akan merasa otonom karena mampu merealisasikan dirinya menjadi seperti yang diinginkan walaupun hidup tanpa pasangan, sehingga tingkat kesepian akan rendah. Pada kajian psikologi lansia, lansia mengerjakan sesuatu sendiri dengan integrasi antara motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik yang baik. Lansia yang memiliki motivasi intrinsik dan ekstrinsik dalam otonomi yang baik akan memiliki *psychological well-being* yang baik (Firdausi, 2016).

Sebagian besar responden mampu menguasai lingkungan. Lansia yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik akan dapat menciptakan lingkungan yang sesuai dengan dirinya untuk mencapai suatu tujuan. Lansia yang memiliki lingkungan yang sesuai dengan dirinya akan menjadi lebih senang, produktif, dan secara psikologis lebih sehat dibandingkan dengan lansia yang tidak memiliki lingkungan yang sesuai. Oleh karena itu, terdapat keterkaitan antara lansia dengan lingkungannya untuk mencapai suatu tujuan (Ahmad, Hartati, & Aulia, 2014).

Mayoritas responden sudah memiliki arah dan tujuan hidup. Namun, biasanya semakin bertambah usia, maka dapat menyebabkan individu tidak memiliki tujuan hidup. Hutapea (2011) menyatakan bahwa kesepian berkaitan dengan individu yang merasa tidak berguna dan terisolasi bahkan menyebabkan individu tersebut tidak memiliki tujuan. Septiningsih & Na'imah (2012) menyatakan bahwa lansia yang memiliki tujuan hidup akan aktif, seperti mengatur lingkungan sekitar agar dapat mencapai tujuan dan arti dari makna hidupnya. Setelah individu memiliki tujuan, nilai, kepercayaan diri, maka individu tersebut akan terhindar dari munculnya perasaan frustrasi dan ketidakstabilan.

Konsep tumbuhnya *psychological well-being* pada lansia disebabkan oleh terlihatnya dan merasakan perkembangan diri sendiri. Lansia yang memiliki pertumbuhan diri, artinya sadar dengan pertumbuhan dan perubahan yang terjadi dalam dirinya (Afrizal, 2018). Lansia yang sadar dengan perubahan dalam dirinya

akan terbuka dan merespon positif pada perubahan lingkungan yang terjadi. Respon positif yang diberikan oleh lansia dapat meminimalkan munculnya perasaan kesepian pada lansia

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, diperoleh simpulan sebagai berikut: 1) Mayoritas responden sebanyak 32 orang (53,3%) memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah. Hal ini dikarenakan responden belum memiliki kemampuan untuk menerima kekurangan dan kelebihan yang terdapat dalam diri, belum merasa bangga dengan kehidupan yang sedang dialami sekarang, belum menerima kualitas kehidupan masa sekarang yang berbanding terbalik dengan masa lalu, belum berhasil memenuhi tahapan perkembangan dengan perasaan yang positif, dan rendahnya dukungan sosial terutama pada lingkungan keluarga. 2) Mayoritas responden sebanyak 26 orang (43,3%) memiliki tingkat kesepian yang sedang. Hal ini dikarenakan responden tidak cukup memiliki hubungan sosial yang diinginkan dan tidak memiliki hubungan yang cukup intim dengan orang lain. Sebagian besar responden tidak bekerja, hal ini akan menimbulkan waktu luang seorang lansia di rumah lebih banyak dan akan memicu timbulnya rasa kesepian. Sebagian besar responden merasakan perubahan situasi emosional terjadi akibat ditinggalkan pasangan hidup (cerai atau meninggal), maupun hidup sendirian karena tidak tinggal satu rumah dengan anak. 3) Ada hubungan korelasi negatif (-) antara *psychological well-being* (PWB) dengan kesepian pada lansia di Kelompok Lansia Gawe Rukun. Hal ini diketahui berdasarkan nilai *coefficient correlation* sebesar -0,175.

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, keterbatasan penelitian dan kesimpulan, maka dapat diberikan saran, yaitu: 1) Sebaiknya lansia meningkatkan kegiatan yang menunjang kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), serta memperbanyak jalinan kontak sosial dengan teman, kerabat, atau tetangga. 2) Sebaiknya keluarga senantiasa memberikan dukungan sosial, seperti menunjukkan kepedulian, melibatkan dalam diskusi, serta tidak melakukan kegiatan yang dapat diinterpretasikan sebagai pengasingan oleh lansia. 3) Sebaiknya pengumpulan data dalam penelitian dilakukan dengan metode wawancara dan kuesioner agar dapat memperoleh data yang bersifat representatif terhadap penelitian.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih penulis ucapkan terutama kepada Allah SWT atas rahmat dan karuniaNya sehingga saya bisa menyelesaikan journal ini dengan baik, kedua orang tua saya yang telah memberikan support selama saya berkuliah, Ibu Mia sebagai dosen pembimbing, dan semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu.

Referensi

- Afrizal. (2018)., Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-tugas Perkembangannya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 2, no. 2., Institute Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.
- Ahmad, H., Hartati, N., & Aulia, F. (2014). Perbedaan Psychological Well Being Pada Lansia Berdasarkan Lokasi Tempat Tinggal. *Jurnal RAP UNP*, 5, 146- 156.
- Akbar, S. (2014). Hubungan Psychological Well Being Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Kematian Pada Lansia Di Panti Werdha Budi Sejahtera. *Jurnal ilmu psikologi*, 1(4, Serial No. 2354).
- Anderson, P. J., Jessen, R. A., Linde, D. R., Jones, R. E., Walter, B., & Christenson, P. E. (1994). *U.S. Patent No. 5,279,294*. Washington, DC: U.S. Patent and Trademark Office.
- Astutik, D. (2019). Hubungan Kesepian dengan *Psychological Well-Being* pada Lansia di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar. *Skripsi*. Universitas Airlangga Surabaya.
- Cahyadi, D. M. (2020). Loneliness and Psychological Well-Being on International Students of the Darmasiswa Program Universitas Negeri Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Cecen, A. R., & Cenckseven, F. (2007). Psychological well-being in predicting loneliness among university students. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 16(2), 109-118.

- Creswell, J. W. (2012). *Educational Reserach: Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (Fourth ed.). (C. Robb, Ed.) www.pearsonhighered.com.
- Dani, R. A., & Aryono, M. M. (2019). Kesenian dan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia yang Memilih Melajang. *Jurnal Psikologi Proyeksi*. 14(2), 162-170.
- Desiningrum, D. R. (2014). Kesejahteraan Psikologis Lansia Janda Atau Duda Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Dukungan Sosial Dan Gender. *Jurnal Psikologi Undip*, 13, 102-106.
- Firdausi, N. (2016). Pengaruh Reminiscence Theraphy Terhadap Psychological Well Being Pada Lanjut Usia (Literature Review). *Jurnal AKP*, 7, 57-61.
- Has, I., & Astutik. (2019). Kesenian dan Kesejahteraan Psikologis Lansia yang Tinggal di Masyarakat. *Indonesian Journal Of Community Health Nursing (Jurnal Keperawatan Komunitas)*. 8(1), 34-40.
- Hutapea, B. (2011). Emotional Intelegence dan Psychological Well-being pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi berbasis Keagamaan di Jakarta. *Jurnal INSAN*. 13, 64-73.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuraini., Kusuma. F. H. D., & Rahayu. W. (2018). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kesenian Pada Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 1, 603-611.
- Rudpi, L. S. (2013). Peparuh senam lansia terhadap tingkat stress pada lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi. *Jurnal kebidanan*.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and faktor structure. *Journal of Personality Assessment*. 66(1), 20-40.
- Ryff, C. D. & Keyes, Corey Lee M.. (1995). The Structure of Psychological Well- Being Revisited. *Journal of Personality and Sosial Psychology*. 69, 719- 727.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and sosial psychology*. 57(6), 1069.
- Sampao, P. (2005). Relationship of health status, family relations and loneliness to depression in older adult. *Thesis*. Mahidol University.
- Santrock, J. W., Warshak, R. A., & Elliott, G. L. (2013). Sosial development and parent-child interaction in father-custody and stepmother families. *Nontraditional families: parenting and child development / edited by Michael E. Lamb*.
- Septiningsih, D. S., & Na'imah. T. (2012). Kesenian Pada Lanjut Usia: Studi Tentang Bentuk, Faktor Pencetus Dan Strategi Koping. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 2, 1-9.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendahuluan*. Bandung: Alfabeta.
- Verawati, K. P. (2015). Kesenian pada Lansia Ditinjau dari Tempat Tinggal. *Skripsi*. Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Vitaliati, T. (2018). Pengaruh Penerapan Reminiscence Therapy Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan BSI*. 6(1).
- Wardiyah, M. (2018). Group Positive Psychotherapy untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Jurnal Sains Dan Praktik Psikologi*, 1(2), 139-152.
- Winningham, R. G., & Pike, N. L. (2007). A cognitive intervention to enhance institutionalized older adults' sosial support networks and decrease loneliness. *Aging & mental health*. 11(6), 716-721.

Article Information (Supplementary)

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Copyrights Holder: <Hapsari> <2022>

First Publication Right: JIBK Undiksha

<https://doi.org/10.xxxx/xxxxx>

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.



Word Count: