



PENGARUH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING TERHADAP TINGKAT KESEPIAN PADA LANSIA: SEBUAH STUDI KUANTITATIF

THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING ON LONELINESS AMONG THE ELDERLY: A QUANTITATIVE STUDY

Bunga Permata Wenny^a, Lilis Zulfiana^b, Gusti Sumarsih Agoes^c, Okky Adelirandy^d, Mahathir^e, Siti yuliharni^f

^{a,c,d,e}Department of Mental Health and Community Nursing, Faculty of Nursing, Universitas Andalas, Padang, West Sumatra, Indonesia

^bUndergraduate Student, Faculty of Nursing, Universitas Andalas, Padang, West Sumatra, Indonesia

(Email: bungapermata@nrs.unand.ac.id)

ABSTRAK

Usia lansia banyak mengalami proses perubahan diantaranya adalah perubahan mental dan psikologis. Kesepian merupakan gangguan psikologis yang paling sering terjadi pada lansia yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya *psychological well being*. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan hubungan *psychological well being* dengan kesepian pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang. Desain penelitian adalah *correlation* dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya sebanyak 148 orang lansia. Pengumpulan data menggunakan kuesioner PWBS (*Psychological well being scale*) untuk mengukur *psychological well being* dan DJGLS (*de Jong Gierveld Loneliness Scale*) untuk mengukur tingkat kesepian. Analisa data menggunakan uji *Spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai tengah *Psychological well being* adalah 75,50 dan Kesepian 5,00. Terdapat hubungan yang signifikan antara *psychological well being* dengan kesepian *p-value* 0,000 ($\alpha < 0,05$) pada lansia dengan arah negatif ($r=-763$) dan kekuatan korelasi kuat. Pengaruh *psychological well being* terhadap kesepian sebesar 58,2%. Diharapkan bagi perawat sebaiknya mendorong lansia menjadi aktif dalam mengikuti kegiatan, sehingga dapat meningkatkan *psychological well being* dan mengurangi perasaan kesepian yang dialami lansia.

Kata kunci : *Psychological well being*, kesepian, lansia

ABSTRACT

The elderly experience many processes of change, including mental and psychological changes. Loneliness is a psychological disorder that most often occurs in the elderly which is influenced by several factors, one of which is psychological well-being. This research aims to determine the relationship between Psychological well-being and Loneliness in the elderly in the work area of Lubuk Buaya Health Center in Padang City. The research design is correlation with a cross sectional approach. The sample in this study was 148 elderly people in the work area of Lubuk Buaya Health Center. Data were collected



using the PWBS (Psychological well being scale) questionnaire to measure psychological well being and DJGLS (de Jong Gierveld Loneliness Scale) to measure the level of loneliness. Data analysis used the Spearman rank test. The results showed that the middle value for Psychological Well Being is 75.50 and Loneliness is 5.00. There is a significant relationship between psychological well being and loneliness p-value 0.000 ($\alpha < 0.05$) in the elderly which has a negative direction ($r=-763$) and strong correlation strength. The influence of psychological well being on loneliness is 58.2%. It is hoped that nurses should encourage the elderly to be active in participating in activities, so that it can improve the psychological well being and reduce feelings of loneliness experienced by the elderly.

Keywords : Psychological well being, loneliness, elderly

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses alami yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap individu. Menurut Festi (2018), lansia adalah individu yang memasuki tahap akhir perkembangan kehidupan manusia, yang dimulai sejak usia 60 tahun hingga sekitar 125 tahun. Seiring dengan bertambahnya usia, individu mengalami berbagai perubahan baik fisik, sosial, maupun psikologis. Kholifah (2016) menyebutkan bahwa lansia mengalami penurunan fungsi tubuh, seperti kulit yang mengendur, rambut memutih, kehilangan gigi, penurunan pendengaran dan penglihatan, serta pergerakan yang melambat.

Secara global, populasi lansia terus meningkat Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2020) memperkirakan jumlah penduduk dunia yang berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 1,4 miliar pada tahun 2020 menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050. Sementara itu, United Nations (2023) mencatat bahwa jumlah penduduk berusia 80 tahun ke atas akan melonjak dari 155 juta pada tahun 2021 menjadi 459 juta pada tahun 2050. Di Indonesia berdasarkan data Kementerian Kesehatan (2019), jumlah lansia di Indonesia meningkat dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010 menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan diperkirakan mencapai 48,2 juta jiwa (15,77%) pada tahun 2035. Provinsi Sumatera Barat termasuk wilayah dengan struktur penduduk tua yang cukup tinggi, dengan persentase lansia mencapai 10,79% (BPS, 2022).

Seiring dengan bertambahnya usia, lansia tidak hanya mengalami perubahan fisik, tetapi juga penurunan fungsi sosial dan psikologis.

Vitaliati (2018) menegaskan bahwa proses penuaan berdampak menyeluruh terhadap kondisi fisik, sosial, ekonomi, dan psikologis lansia. Salah satu dampak psikologis yang sering dialami lansia adalah kesepian (*loneliness*). Kesepian merupakan perasaan subjektif yang muncul akibat perubahan dalam hubungan sosial seseorang, seperti kehilangan pasangan hidup, ditinggalkan anak-anak karena kesibukan bekerja, atau hilangnya teman dekat (Widyawati, 2019). Loneliness terbagi menjadi dua jenis, yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial (Yusuf et al., 2018).

Populasi lansia yang terus meningkat turut berkontribusi terhadap tingginya angka kesepian. Penelitian Newmyer et al. (2023) yang melibatkan 27 negara menunjukkan bahwa lebih dari 10% individu berusia 50 tahun ke atas mengaku merasa kesepian, dan di sebagian besar negara, angka ini bahkan melebihi 25%. Di Indonesia, Susanty et al (2022) mencatat bahwa 64% lansia di 15 puskesmas di Kota Kendari mengalami kesepian. Kesepian ini berdampak serius terhadap kesehatan fisik dan mental lansia, seperti peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, gangguan tidur, depresi, penurunan fungsi kognitif, dan bahkan kematian dini (Mariska & Anwar, 2019).

Kesepian dapat di sebabkan oleh berbagai faktor, namun penyebab umum terjadinya kesepian ada tiga faktor yaitu faktor psikologis, kebudayaan situasional dan faktor spiritual (Wahdaiyah, 2022). Salah satu faktor penting yang berperan dalam menurunkan tingkat kesepian lansia adalah *psychological well-being*,



yaitu kondisi kesejahteraan psikologis yang mencakup sikap positif terhadap diri sendiri, hubungan yang sehat dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff dalam Astutik et al., 2019). Penelitian yang dilakukan Afshari et al (2018) menunjukkan bahwa *psychological well being* dan *coping religius* merupakan prediktor negatif kesepian, dimana di dapatkan hubungan negatif dan signifikan antara *psychological well being* dengan kesepian yaitu ($p < 0.01$), dimana juga didapatkan hubungan negatif antara *coping religius* dengan kesepian yaitu ($p < 0.05$). Sejalan dengan penelitian Ntozini & Abdullahi (2021) kesepian berkorelasi secara signifikan dan negatif dengan keempat dimensi *psychological well being* yang dipilih pada tingkat 1%; penerimaan diri ($R = -0,376$; $p < 0,01$), tujuan hidup ($R = -0,211$; $p < 0,01$), penguasaan lingkungan ($R = -0,235$; $p < 0,01$), dan otonomi ($R = -0,283$; $p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang di alami lansia maka semakin rendah pula tingkat *psychological well being*. Hasil penelitian yang dilakukan Hapsari (2022) di kelompok lansia Gawe Rukun Salatiga dengan responden 60 orang lansia, dari hasil demografi karakteristik responden diketahui bahwa mayoritas sebanyak 70% tidak memiliki pekerjaan, mayoritas responden 58,3% berada pada rentang usia 70-79 tahun, 60% diketahui memiliki status perkawinan sebagai janda/duda, dan didapatkan mayoritas responden sebanyak 53,3 % memiliki tingkat *Psychological well being* yang rendah, dari hasil penelitian di dapatkan korelasi sebesar -0,175. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara *Psychological well being* dengan kesepian, dimana semakin tinggi *psychological well being* seseorang, maka semakin rendah tingkat *loneliness* nya dan begitu sebaliknya.

Individu dapat dikatakan mencapai *psychological well-being* jika memiliki 6 enam dimensi, diantaranya: pertama digambarkan sebagai evaluasi positif terhadap diri sendiri dan kehidupan masa lalu (Penerimaan Diri); yang kedua sebagai rasa pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan sebagai

pribadi (*Personal Growth*); yang ketiga sebagai kemampuan arah hidup serta perasaan bahwa hidup seseorang mempunyai tujuan dan bermakna (*Purpose in Life*); yang keempat sebagai kemampuan membangun hubungan yang relevan dengan orang lain (Hubungan Positif dengan Orang Lain); kelima sebagai kemampuan mengelola kehidupan dan lingkungan sekitar secara efektif (Penguasaan Lingkungan); dan keenam sebagai kecenderungan percaya diri dan mandiri serta mempunyai rasa penentuan nasib sendiri (Otonomi) (Fusi et al., 2022).

Data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2023, Puskesmas Lubuk Buaya merupakan puskesmas dengan jumlah lansia terbanyak kedua, yaitu 5.490 jiwa. Dari pencatatan selama Juli hingga September 2023, terdapat 77 lansia yang tercatat mengalami gangguan mental emosional. Studi pendahuluan terhadap 10 lansia di wilayah tersebut menunjukkan bahwa mayoritas merasakan kesepian dan memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah. Hal ini menandakan perlunya perhatian lebih terhadap aspek psikologis dalam upaya peningkatan kualitas hidup lansia. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *psychological well-being* dan kesepian pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi psikososial yang mendukung kesejahteraan lansia di komunitas.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain *correlation*. Metode pendekatan yang di gunakan adalah *cross sectional*. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah jumlah kunjungan baru (kunjungan pertama kali) lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang dan data dari lapangan di bulan juli s.d september sebanyak 412 orang Lansia. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* dengan menggunakan teknik sampel yaitu *Purposive sampling*, dimana teknik



pengambilan sampel didasarkan pertimbangan yang telah ditentukan peneliti. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu lansia yang bertempat tinggal tetap di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang, lansia berusia 60 tahun ke atas dan bersedia menjadi responden dan mampu berkomunikasi dengan baik sedangkan kriteria eksklusi yaitu lansia yang tidak kooperatif saat penelitian dan lansia yang mengalami gangguan fisik berat.

HASIL

A. Karakteristik Responden

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan usia, hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh responden (79,1%) berusia 60-74 tahun atau berada pada kategori lanjut usia (*Elderly*), sebagian kecil (19,6%) berusia 75-90 tahun atau berada pada kategori lanjut usia tua (*old*) dan dua orang (1,4%) berusia >90 tahun atau berada pada kategori sangat tua (*Very old*). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (56,8%) dan hampir setengahnya laki-laki (43,2%). Pendidikan menunjukkan hampir setengahnya (36,5%) lansia berpendidikan SMA, sedangkan sebagian kecil yaitu (4,7%) lansia berpendidikan Diploma. Dalam data status pekerjaan dahulu menunjukkan hampir setengahnya (33,1%) sebagai pegawai negeri sipil (PNS) dan sebagian kecil (8,1%) bekerja sebagai karyawan swasta. Dalam data pekerjaan sekarang menunjukkan sebagian besar responden sebanyak (58,1%) tidak bekerja dan sebagian kecil sebanyak

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuisioner *psychological well being of scale* (PWBS) dan Kuisioner *De Jong Gierveld Loneliness Scale* (DJGLS) Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara terpimpin kepada setiap lansia, data yang terkumpul selanjutnya di masukkan ke aplikasi lembar elektrotik yaitu *Microsoft Excel* dimana data tersebut akan dilakukan pengolahan data menggunakan IBM SPSS Statistik 25.

4,1% masih bekerja sebagai karyawan swasta. Dalam status perkawinan menunjukkan sebagian besar responden sebanyak (67,6%) berstatus menikah dan sebagian kecil sebanyak (2,0%) berstatus tidak menikah. Pada data keluarga yang tinggal serumah hampir setengahnya responden sebanyak (34,5%) tinggal bersama pasangan dan anak, sebagian kecil (4,1%) tinggal bersama kerabat. Data jumlah penghasilan hampir setengahnya responden sebanyak (41,9%) jumlah penghasilan > 3.5 juta dan sebagian kecil (24,3%) jumlah penghasilan < 2 juta. Pada data tipe keluarga hampir setengahnya (33,8%) merupakan tipe keluarga *dyed* dan sebagian kecil (7,4%) tipe keluarga *single adult living alone*. Terakhir, sebagian besar (55,4%) responden memiliki riwayat penyakit kronis, sebagian kecil (24,3%) memiliki riwayat penyakit akut dan (20,3%) tidak memiliki riwayat penyakit.

B. Analisis Univariat

Dari hasil analisis bahwa nilai tengah dari variabel *Psychological well being* adalah 75,50 dengan nilai minimum 22 dan nilai maksimum 118 yang artinya bahwa *psychological well being* lansia di wilayah kerja puskesmas lubuk buaya dalam kategori kecenderungan tinggi. Kuisioner *psychological well being* memiliki 6 dimensi yaitu yang pertama otonomi didapatkan nilai tengah sebesar 14,00 dengan nilai minimum 6 dan maksimum 20. Kedua penguasaan lingkungan didapatkan nilai tengah sebesar 14,00 dengan nilai minimum 5 dan maksimum 21. Ketiga

pertumbuhan pribadi didapatkan nilai tengah sebesar 12,00 dengan nilai minimum 5 dan maksimum 21. Keempat hubungan positif dengan orang lain didapatkan nilai tengah sebesar 13,50 dengan nilai minimum 6 dan maksimum 21. Kelima tujuan hidup didapatkan nilai tengah sebesar 12,00 dengan nilai minimum 4 dan maksimum 20 dan yang keenam yaitu penerimaan diri didapatkan nilai tengah sebesar 14,00 dengan nilai minimum 5 dan maksimum 20.



Variabel	Media n	Min- Maks	Mean	SD	95% CI
<i>Psychological Well Being</i>	75,50	22-118	79,11	20,804	75,73-82,49
Otonomi	14,00	6-20	14,13	3,287	13,59-14,66
Penguasaan lingkungan	14,00	5-21	13,80	3,577	13,22-14,39
Pertumbuhan pribadi	12,00	5-21	12,28	4,271	11,59-12,98
Hubungan Positif dengan orang lain	13,50	6-21	13,55	3,731	12,95-14,16
Tujuan hidup	12,00	4-20	11,97	4,605	11,22-12,72
Penerimaan diri	14,00	5-20	13,03	3,937	12,39-13,67

Dari hasil analisis dapat dilihat bahwa nilai tengah dari variabel kesepian adalah 5,00 dengan nilai minimum 0 dan nilai maksimum 11 yang artinya bahwa kesepian lansia di wilayah kerja puskesmas lubuk buaya dalam kategori kecenderungan

rendah. Dimensi kesepian sosial didapatkan nilai tengah yaitu 2,00 dengan nilai minimum 0 dan maksimum 5 dan pada dimensi kesepian emosional didapatkan nilai tengah 2,00 dengan nilai minimum 0 dan maksimum 6

Variabel	Median	Min- Maks	Mean	SD	95% CI
Kesepian	5,00	0-11	5,22	3,066	4,72-5,72
Kesepian sosial	2,00	0-5	2,43	1,646	2,16-2,69
Kesepian Emosional	2,00	0-6	2,80	1,686	2,52-3,07

C. Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil uji normalitas data didapatkan variabel *psychological well being* terdistribusi tidak normal $p=0,000$ ($p<0,05$) dan data variabel kesepian juga terdistribusi tidak

normal $p=0,000$ ($p<0,05$), sehingga analisis bivariat yang digunakan adalah uji *Spearman Rank*.

Variabel	Koefesien Korelasi	r^2	p -value
<i>Psychological well being</i> - Kesepian	-0,763	0,582	0,000

Berdasarkan hasil setelah dilakukan uji korelasi *Spearman Rank* di dapatkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara variabel independen (*psychological well being*) dengan variabel dependen (kesepian) dengan nilai p -value 0,000 ($p<0,05$). Nilai koefesien korelasi yaitu -0,763 yang memiliki arah korelasi negatif/berlawanan dengan kekuatan korelasi kuat yang berarti semakin tinggi tingkat *psychological*

well being individu maka semakin rendah tingkat kesepian begitu sebaliknya. Besaran koefesien determinasi yaitu 0,582 yang berarti didapatkan 58,2% variabel independen (*Psychological well being*) mempengaruhi variabel dependen (kesepian), sisanya 41,8% disebabkan oleh faktor lain.



PEMBAHASAN

A. Gambaran Psychological Well-Being pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki kecenderungan *psychological well-being* yang tergolong tinggi. Fenomena ini mencerminkan adanya kemampuan adaptif lansia dalam menghadapi fase akhir kehidupan dengan lebih positif dan menerima. Lansia yang berada pada tahap ini biasanya telah melewati berbagai fase krisis dalam kehidupan dan cenderung memiliki cara pandang yang lebih bijak terhadap perubahan, keterbatasan fisik, serta penurunan fungsi sosial dan ekonomi. Temuan ini sejalan dengan tahap perkembangan psikososial Erikson, di mana individu usia lanjut berada dalam fase *integrity versus despair*. Individu yang berhasil menyelesaikan krisis tahap ini akan memiliki rasa utuh terhadap kehidupan dan mampu menerima dirinya secara positif, yang menjadi landasan bagi terciptanya kesejahteraan psikologis.

Kemampuan untuk mandiri dalam mengambil keputusan dan tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain, sebagaimana tercermin dalam dimensi otonomi, memperlihatkan bahwa sebagian besar lansia masih mempertahankan kontrol atas kehidupannya. Hal ini didukung oleh Ryff (1989), yang menyatakan bahwa otonomi merupakan ciri dari individu yang sehat secara psikologis, yaitu mampu menjalani hidup sesuai dengan nilai dan keyakinannya sendiri meskipun berada dalam tekanan sosial atau fisik. Lansia yang memiliki latar belakang pendidikan menengah dan pengalaman hidup yang luas cenderung menunjukkan kapasitas ini lebih kuat.

Penguasaan terhadap lingkungan juga tampak berkembang secara adaptif. Lansia yang tetap aktif dalam kegiatan sosial dan keagamaan, serta mampu mengelola rutinitas harian sesuai kemampuan, menunjukkan bahwa mereka memiliki kapasitas dalam mengatur hidupnya secara efektif. Penelitian Ryff dan Keyes (1995) menyebutkan bahwa individu dengan

environmental mastery tinggi akan mampu mengontrol aktivitas eksternal dan berperan aktif dalam komunitas. Kondisi ini diperkuat oleh faktor lingkungan sosial yang suportif di wilayah tersebut, seperti keterlibatan dalam kegiatan posyandu lansia, pengajian, atau kegiatan komunitas lainnya. Namun, pada dimensi pertumbuhan pribadi, terlihat bahwa beberapa lansia menunjukkan kecenderungan stagnan terhadap pengalaman baru. Keterbatasan ini bisa disebabkan oleh persepsi negatif terhadap penuaan, rasa tidak percaya diri, serta terbatasnya akses terhadap pengalaman baru. Qian Li et al (2023) mengungkapkan bahwa rendahnya *psychological well-being* pada dimensi ini dapat mempercepat kemunduran fungsi kognitif dan fisik. Ketakutan akan gagal atau tidak mampu menyesuaikan diri dengan hal-hal baru bisa menjadi penghambat dalam aspek ini, terutama pada lansia yang sudah tidak bekerja atau memiliki aktivitas terbatas.

Hubungan interpersonal yang baik masih terpelihara dalam diri sebagian besar responden. Relasi yang erat dengan keluarga dan tetangga serta partisipasi dalam kegiatan sosial menjadi penopang penting bagi kesejahteraan psikologis lansia. Erikson dan Ryff sama-sama menekankan pentingnya keterikatan sosial dalam menunjang kebermaknaan hidup lansia. Hal ini didukung oleh penelitian Susanti et al (2021) yang menunjukkan bahwa hubungan sosial yang kuat berkontribusi signifikan terhadap penurunan tingkat kesepian dan meningkatnya kesejahteraan psikologis. Adapun dalam hal orientasi hidup dan tujuan, banyak lansia menyatakan memiliki pemahaman yang jelas tentang makna hidup, terutama dalam konteks spiritual. Keyakinan bahwa kehidupan akhirat menjadi fokus utama menunjukkan adanya transendensi nilai dan penerimaan terhadap siklus kehidupan. Studi Afshari et al (2018) menunjukkan bahwa *coping religius* berperan besar dalam menurunkan tingkat kesepian dan meningkatkan *psychological well-being*, khususnya dalam konteks budaya yang religius seperti Indonesia.



Dimensi penerimaan diri juga terlihat cukup berkembang. Responden menunjukkan sikap yang cenderung positif terhadap masa lalu dan kepribadian mereka. Hal ini menunjukkan kemampuan untuk merekonsiliasi antara pengalaman hidup yang menyenangkan maupun yang tidak, tanpa diliputi rasa kecewa berlebihan. Ryff (1989) menyebutkan bahwa individu dengan penerimaan diri tinggi akan mampu menyikapi kekurangan dirinya dengan realistis dan tetap mempertahankan harga diri yang sehat. Variasi tingkat *psychological well-being* juga dipengaruhi oleh faktor-faktor demografis seperti usia, pendidikan, status pekerjaan, dan pendapatan. Lansia dengan tingkat pendidikan menengah dan status ekonomi yang stabil cenderung memiliki *well-being* yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan temuan dari Wisconsin Longitudinal Study, yang menunjukkan adanya hubungan positif antara pendidikan tinggi, pekerjaan yang bermakna, dan tingkat kesejahteraan psikologis, terutama dalam aspek penerimaan diri dan tujuan hidup.

Secara keseluruhan, kondisi *psychological well-being* pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya mencerminkan kemampuan mereka dalam membangun adaptasi positif, menjaga hubungan sosial, serta mempertahankan rasa makna dalam hidup. Faktor religiusitas, keterlibatan sosial, dan sikap menerima diri menjadi penopang penting dalam proses ini. Hasil penelitian ini sejalan dengan Hapsari (2021) yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara *psychological well-being* dan kesepian, di mana lansia dengan *psychological well-being* tinggi cenderung lebih tahan terhadap tekanan psikologis dan isolasi sosial.

B. Gambaran Kesepian pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya

Berdasarkan analisis terhadap kondisi psikososial lansia di wilayah ini, kecenderungan kesepian berada pada tingkat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih memiliki akses yang cukup terhadap relasi sosial dan emosional yang mendukung. Salah satu

faktor dominan yang memengaruhi rendahnya tingkat kesepian adalah keberadaan anggota keluarga yang tinggal bersama lansia. Lansia yang hidup dalam rumah tangga multigenerasi atau setidaknya dengan pasangan cenderung mendapatkan dukungan emosional yang lebih kuat, yang sejalan dengan teori Arslan & Ozyesil (2010) bahwa dukungan sosial menjadi pelindung utama terhadap perasaan kesepian. Dukungan sosial tidak hanya berbentuk kehadiran fisik, tetapi juga interaksi yang berkualitas. Dalam konteks ini, lansia merasa memiliki seseorang yang bisa diajak berbagi cerita dan yang dapat diandalkan saat menghadapi masalah. Aspek ini penting untuk mencegah munculnya kesepian emosional, yang menurut Husna (2020), muncul ketika individu merasa kekurangan kelekatan emosional atau perhatian dari orang lain. Ketika lansia memiliki jaringan pertemanan yang cukup dan merasa diperhatikan oleh lingkungan sekitar, maka kesepian emosional pun dapat ditekan meskipun mereka telah kehilangan pasangan hidup atau tinggal berjauhan dari anak-anak.

Namun demikian, terdapat lansia yang tetap mengalami bentuk kesepian tertentu, terutama karena faktor perubahan sosial dan peran, seperti pensiun dari pekerjaan atau berkurangnya tanggung jawab domestik. Menurut Hurlock (2008), pensiun tidak hanya berarti berhenti bekerja tetapi juga berkurangnya kesempatan untuk berinteraksi sosial secara terstruktur, yang bisa menyebabkan isolasi. Lansia yang dulunya bekerja aktif, kini menghadapi lebih banyak waktu kosong yang apabila tidak diisi dengan aktivitas bermakna, dapat meningkatkan kerentanan terhadap perasaan kesepian.

Selain itu, pola keluarga yang berubah menjadi keluarga inti (*nuclear family*) mengakibatkan keterpisahan geografis antara orang tua dan anak. Sebagaimana dikemukakan Sessiani (2018), menjadi salah satu penyebab lansia kehilangan intensitas hubungan dengan keluarga dekat. Meskipun tinggal bersama anak tidak selalu menjamin lansia terbebas dari kesepian, keterbatasan komunikasi dan perhatian



karena kesibukan anggota keluarga menjadi faktor penting yang memengaruhi persepsi keterasingan emosional.

Kesepian juga berkaitan erat dengan kondisi fisik lansia. Responden yang memiliki riwayat penyakit kronis cenderung mengalami keterbatasan mobilitas, yang berakibat pada berkurangnya kesempatan untuk bersosialisasi dan berpartisipasi dalam kegiatan komunitas, kondisi kesehatan yang buruk memperbesar risiko kesepian karena berkurangnya kemampuan untuk terlibat dalam hubungan sosial yang bermakna. Lansia yang merasa tidak mandiri cenderung mengisolasi diri, baik secara fisik maupun emosional (Yanguas, 2018). Faktor lain yang muncul adalah hilangnya figur kasih sayang akibat meninggalnya pasangan atau jaranganya komunikasi dengan anak. Kebutuhan afeksi yang tidak terpenuhi dapat menyebabkan perasaan kesepian yang mendalam, meskipun secara sosial lansia tampak tidak terisolasi. Menurut Nurayni & Supradewi (2017), yang menunjukkan bahwa dukungan emosional dari orang terdekat seperti anak atau pasangan memiliki dampak signifikan dalam menurunkan tingkat kesepian.

Aspek keterlibatan sosial atau integrasi dalam komunitas juga menjadi prediktor penting terhadap kesepian. Lansia yang kurang aktif dalam kegiatan lingkungan seperti arisan, pengajian, atau pertemuan warga lebih rentan terhadap kesepian sosial. Sanjaya & Rusdi (2012) menyebutkan bahwa interaksi sosial yang rendah berkontribusi signifikan terhadap meningkatnya kesepian, karena tidak adanya ruang untuk mengekspresikan diri dan berbagi pengalaman hidup. Di sisi lain, perubahan kondisi hidup seperti ditinggalkan pasangan hidup juga merupakan faktor signifikan penyebab kesepian pada lansia. Dayakisni (2003) menyatakan bahwa kehilangan orang terdekat dapat menciptakan kekosongan emosional yang sulit diisi kembali, apalagi ketika lansia merasa tidak ada orang yang memahami atau mendengarkan mereka sebagaimana yang dilakukan pasangan hidup sebelumnya. Secara keseluruhan, kondisi kesepian pada lansia di wilayah kerja Puskesmas

Lubuk Buaya tampak relatif terkendali berkat keberadaan relasi interpersonal yang mendukung, baik dari keluarga maupun lingkungan sosial. Namun, tetap terdapat individu yang menunjukkan kerentanan terhadap kesepian, terutama mereka yang mengalami keterbatasan fisik, kehilangan peran sosial, atau kurangnya afeksi dari orang-orang terdekat. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam pemberdayaan lansia, yang tidak hanya fokus pada kesehatan fisik, tetapi juga memperkuat relasi sosial dan dukungan emosional.

C. Hubungan Psychological Well-Being dengan Kesepian pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *psychological well-being* dan kesepian pada lansia. Korelasi negatif yang kuat ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis seorang lansia, maka semakin kecil kemungkinan mereka mengalami kesepian. Aspek psikologis seperti penerimaan diri, tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain, dan otonomi memainkan peran penting dalam melindungi lansia dari perasaan terasing atau terisolasi secara sosial dan emosional. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanti et al. (2021) dan Astutik (2019), yang sama-sama menemukan bahwa lansia dengan *psychological well-being* yang lebih tinggi cenderung tidak mengalami kesepian. Lansia yang mampu menerima masa lalu, memiliki rasa syukur, serta merasa hidupnya bermakna, secara psikologis lebih kuat dan memiliki ketahanan mental dalam menghadapi perubahan yang datang seiring bertambahnya usia, termasuk kehilangan pasangan atau peran sosial.

Hubungan negatif ini juga dapat dijelaskan dari beberapa dimensi *psychological well-being*. Dimensi *otonomi*, misalnya, mencerminkan kemampuan lansia untuk tetap mandiri dalam berpikir dan bertindak. Ketika individu mampu



membuat keputusan sendiri dan merasa hidupnya masih berada dalam kendalinya, mereka cenderung memiliki rasa keberdayaan dan makna yang tinggi, yang melindungi dari kesepian. Menurut Akbar (2016) menegaskan bahwa otonomi yang tinggi memungkinkan individu tetap merasa utuh dan bermakna meskipun hidup sendiri. Sementara itu, dimensi penguasaan lingkungan berkontribusi pada kemampuan lansia untuk menyesuaikan diri dengan perubahan situasi di sekitarnya. Individu yang dapat mengelola aktivitasnya dan menciptakan rutinitas yang bermakna akan cenderung merasa lebih terlibat secara sosial dan tidak terisolasi. Lansia yang merasa berguna dan aktif secara sosial akan lebih sulit mengalami kesepian yang mendalam, sebagaimana diungkapkan oleh Walsh (2009) bahwa adaptasi individu terhadap lingkungan memengaruhi kesejahteraan psikologis.

Dimensi hubungan positif dengan orang lain memiliki peran kunci dalam menjelaskan hubungan ini. Lansia yang masih mampu menjalin dan mempertahankan hubungan interpersonal yang hangat serta saling percaya, akan merasa terhubung dan dihargai oleh orang di sekitarnya. Dengan adanya interaksi sosial yang sehat dan saling mendukung, perasaan sepi dapat diminimalkan, seperti diungkapkan oleh Hapsari (2022) bahwa lansia dengan koneksi sosial yang kuat cenderung memiliki tingkat *loneliness* yang rendah. Selain itu, dimensi pertumbuhan pribadi juga menunjukkan kaitannya dengan kesepian. Lansia yang memiliki kesadaran terhadap perubahan dirinya dan masih memiliki semangat untuk mengembangkan diri meski dalam keterbatasan usia menunjukkan adaptasi positif terhadap proses penuaan. Menurut Afrizal (2018) pertumbuhan pribadi mencerminkan penerimaan atas perubahan diri dan lingkungan, yang mampu menurunkan risiko perasaan tidak berharga atau kesepian. Namun demikian, tidak semua faktor kesepian dapat dijelaskan melalui psychological well-being. Penelitian ini juga mencatat bahwa faktor lain di luar kesejahteraan psikologis menyumbang sekitar 41,8% terhadap tingkat

kesepian. Faktor-faktor tersebut mencakup pengalaman traumatis seperti kehilangan pasangan, minimnya dukungan sosial, perubahan dalam nilai-nilai keluarga, hingga tantangan fisik akibat penyakit kronis. Wahdaiyah (2022) menambahkan bahwa faktor spiritual juga turut berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup lansia, dimana lansia yang aktif secara spiritual cenderung memiliki rasa optimisme yang lebih tinggi dan lebih mampu mengelola kesepian.

Oleh karena itu, pendekatan untuk menurunkan tingkat kesepian pada lansia tidak hanya cukup dengan memperkuat aspek psikologis secara internal, tetapi juga perlu didukung oleh program pemberdayaan yang berkelanjutan. Intervensi berbasis komunitas seperti kegiatan day care, kelompok seni, terapi musik, kelompok teman sebaya, hingga pembinaan spiritual terbukti efektif menurunkan tingkat kesepian sebagaimana dilaporkan oleh Susilowati et al. (2023). Kegiatan tersebut tidak hanya meningkatkan interaksi sosial tetapi juga membantu lansia merasa dihargai, dibutuhkan, dan produktif.

Pemberdayaan lansia juga perlu melibatkan kolaborasi lintas sektor, termasuk kader kesehatan, aparat kelurahan, dan tenaga kesehatan di puskesmas. Sutria (2022) menegaskan pentingnya sinergi antara keluarga dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kehidupan lansia. Ketika lansia merasa memiliki ruang untuk berkontribusi dan dihargai, maka dimensi *psychological well-being* akan semakin kuat dan kesepian dapat ditekan secara signifikan. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai pentingnya menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia sebagai salah satu strategi utama dalam pencegahan kesepian. Pendekatan berbasis individu, keluarga, dan komunitas perlu terus dikembangkan untuk menciptakan lansia yang sehat secara psikologis dan sosial.



KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lansia di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya memiliki tingkat *psychological well-being* yang cenderung tinggi dan tingkat kesepian yang cenderung rendah. Kondisi ini mencerminkan bahwa lansia masih mampu menerima diri, memiliki hubungan sosial yang baik, serta tujuan hidup yang jelas, meskipun berada pada fase akhir dalam kehidupan. Semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dimiliki lansia, maka semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan, dan sebaliknya. Hal ini menandakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan salah satu faktor pelindung yang penting dalam mencegah kesepian pada lansia.

Selain *psychological well-being*, tingkat kesepian lansia juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, status kesehatan, kondisi keluarga, dan perubahan peran sosial setelah pensiun. Oleh karena itu, upaya pemberdayaan lansia secara psikologis dan sosial sangat diperlukan, baik melalui intervensi keluarga maupun program berbasis masyarakat, guna menciptakan lansia yang sehat, mandiri, dan sejahtera secara emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Afshari, A., J. P., & Maragheh, U. (2018). Kesejahteraan psikologis dengan kesepian: Hubungan antara paparan keagamaan pada lansia. *Jurnal Psikologi*, 5, 65–75.
- Akbar, S. N. (2016). Hubungan psychological well-being dengan kecemasan dalam menghadapi kematian pada lansia di panti werdha: Relations psychological well-being with death anxiety the elderly in panti Sukma Noor. *Jurnal Ecopsy*, 1(4).
- Astutik, D., Indarwati, R., & M.Has, E. M. (2019). Loneliness and psychological well-being of elderly in community. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 4(1), 34.
- <https://doi.org/10.20473/ijchn.v4i1.12731>
- Australian Psychological Society. (2018). *Loneliness is a health issue, and needs targeted solutions*. <https://www.psychology.org.au/for-the-public/Psychology-topics/Loneliness>
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistika Penduduk Lanjut Usia 2021*. BPS RI. <https://www.bps.go.id/>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat. (2022). *Hasil sensus penduduk 2021 Provinsi Sumatera Barat* (hlm. 1–8). <https://sumbar.bps.go.id/>
- Dayakisni. (2003). *Psikologi Sosial*. Yogyakarta: UMM Press.
- Dinas Kesehatan Kota Padang. (2023). *Profil Kesehatan*. Kota Padang.
- Festi, P. (2018). *Lanjut usia: Perspektif dan masalah*. Surabaya: UMSurabaya Publishing.
- Fusi, G., Palmiero, M., Lavolpe, S., Colautti, L., Crepaldi, M., Antonietti, A., Di Domenico, A., Colombo, B., Di Crosta, A., La Malva, P., Rozzini, L., & Rusconi, M. L. (2022). Aging and psychological well-being: The possible role of inhibition skills. *Healthcare*, 10(8), 1477. <https://doi.org/10.3390/healthcare10081477>
- Gierveld, J. D. J., & Van Tilburg, T. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: Confirmatory tests on survey data. *Research on Aging*, 28(5), 582–598. <https://doi.org/10.1177/0164027506289723>
- Hapsari, S., & Yek, R. (2022). Hubungan antara psychological well being dan kesepian pada lansia. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 13(2), xx-xx. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>
- Hurlock, E. (2008). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.



- Husna, F. (2020). Faktor-faktor penyebab kesepian pada lansia di komunitas. Universitas Andalas. <http://repository.unand.ac.id/>
- Jhinger, H. (2023). Loneliness in the elderly. Royal College of Surgeons in Ireland. <https://hdl.handle.net/10779/rcsi.23975574.v1>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Infodatin Lansia 2019*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-lansia-2019.pdf>
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan gerontik*. Kementerian Kesehatan RI.
- Mariska, M., & Anwar, R. (2019). Loneliness and psychological well-being among elderly. *Jurnal Psikologi*, 15.
- Newmyer, L., Verdery, A. M., Wang, H., & March, R. M. (2023). Older adult loneliness on the rise around the world. *Social Science & Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.115479>
- Nurayni, & Supradewi, R. (2017). Dukungan sosial dan rasa memiliki terhadap kesepian pada mahasiswa perantau semester awal di Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 35–42.
- Ntozini, A., & Abdullahi, A. A. (2021). Loneliness and psychological well-being among the elderly in Buffalo City, South Africa. *Journal of Psychology in Africa*, 31(4), 383–389. <https://doi.org/10.1080/14330237.2021.1952700>
- Qi, X., Li, Q., Li, Y., Zhang, M., Lu, Y., Li, L., Li, Z., & Zhang, H. (2023). Psychological well-being in the elderly: A concept analysis. *International Journal of Clinical and Experimental Medicine Research*, 7(2), 214–219. <https://doi.org/10.26855/ijcemr.2023.04.022>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Susanti, S., Veronica, V., Krisanta, N., & Putra, A. I. D. (2021). Hubungan antara psychological well-being dengan loneliness pada lansia yang tinggal di panti jompo di Kota Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(1), 20–27. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i1.77>
- Susanty, S., Chung, M. H., Chiu, H. Y., Chi, M. J., Hu, S. H., Kuo, C. L., & Chuang, Y. H. (2022). Prevalence of loneliness and associated factors among community-dwelling older adults in Indonesia: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4911. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084911>
- Susilowati, T., & Dwi Prajayanti, E. (2023). Pemberdayaan lansia dalam mengatasi kesepian pada lansia di Kelurahan Bedoro, Sambungmacan, Sragen. *Jurnal Pemberdayaan Kesehatan*, 6(4), 298–305. <http://jpk.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>
- Sutria, E. (2022). Empowerment the elderly in enhancing psychological well-being: Does mental-spiritual guidance enhance the elderly quality of life? Universitas Islam Negeri Alauddin, Makassar.
- Vitaliati, T. (2018). Pengaruh penerapan reminiscence therapy terhadap tingkat depresi pada lansia. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(1).
- Wahdaiyah, S. H. (2022). Hubungan psychological well being dengan



keseharian pada lansia di Desa Kalianget Timur. Universitas Wiraraja.

World Health Organization. (n.d.). Ageing and life course. Retrieved August 20, 2020, from <http://www.who.int/ageing/en/>

Wilmoth, J. R., Bas, D., Mukherjee, S., Hanif, N., Luchsinger, G., & United Nations Department of Economic and Social Affairs. (2023). *World social report 2023: Leaving no one behind in an ageing world*. <https://socialprotection.org/discover/publications/leaving-no-one-behind-ageing-world-world-social-report-2023>

Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S., & Tarazona-Santabalbina, F. J. (2018). The complexity of loneliness. *Acta Biomedica*, 89(2), 302–314. <https://doi.org/10.23750/abm.v89i2.7404>

Yusuf, A., Kurnia, I. D., Aero, M., & Noerviana, D. (2018). Pengaruh milieu therapy metode kreasi seni membuat gelang terhadap penurunan kesepian (loneliness) lansia. *Jurnal Seni Terapan*, 1(1), 109–118.