



PENGARUH RELIGIUSITAS DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP KESEPIAN (LONELINES) PADA LANSIA

Muhammad Wildan Aziza*, Risha Pramudia Trisnani, Juwita Finayanti

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Jl. Setia Budi No.85, Kanigoro, Kartoharjo, Madiun, Jawa Timur 63118, Indonesia

[*wildanaziza46@gmail.com](mailto:wildanaziza46@gmail.com)

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis, salah satunya adalah kesepian (*loneliness*) yang dapat memicu depresi dan penurunan kualitas hidup. Di Kabupaten Ponorogo, populasi lansia terus meningkat, namun observasi menunjukkan bahwa masih banyak lansia yang menghadapi tantangan isolasi sosial meskipun hidup dalam lingkungan pedesaan yang komunal. Secara teoritis, religiusitas dan dukungan sosial keluarga dianggap sebagai faktor protektif utama dalam menjaga kesehatan mental lansia. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menguji secara empiris apakah tingginya nilai religiusitas dan dukungan keluarga di pedesaan benar-benar efektif mereduksi tingkat kesepian, mengingat masih terbatasnya studi yang menelaah dinamika variabel tersebut secara spesifik di wilayah pedesaan seperti Desa Blembem. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh religiusitas dan dukungan sosial keluarga terhadap tingkat kesepian pada lansia di Desa Blembem, Kabupaten Ponorogo. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *Ex Post Facto*. Populasi penelitian mencakup seluruh lansia di desa tersebut, dengan sampel sebanyak 92 responden yang dipilih menggunakan teknik probability sampling (*random sampling*). Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner skala Likert yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan Regresi Linier Berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki tingkat religiusitas tinggi dan dukungan sosial keluarga yang baik, namun tingkat kesepian mereka berada pada kategori sedang. Hasil uji hipotesis membuktikan bahwa religiusitas tidak berpengaruh signifikan terhadap kesepian ($\text{Sig. } 0,847 > 0,05$) dan dukungan sosial keluarga juga tidak berpengaruh signifikan ($\text{Sig. } 0,410 > 0,05$). Secara simultan, kedua variabel hanya memberikan kontribusi pengaruh sebesar 0,8% (). Temuan ini menyimpulkan bahwa tingginya religiusitas dan dukungan keluarga tidak serta-merta menjamin rendahnya kesepian pada lansia di wilayah studi, mengindikasikan adanya dominasi faktor eksternal lain di luar model yang lebih determinan dalam memengaruhi kondisi psikologis lansia.

Kata kunci: dukungan sosial keluarga; *ex post facto*; kesepian; lansia; religiusitas

THE EFFECT OF RELIGIOSITY AND FAMILY SOCIAL SUPPORT ON LONELINESS AMONG THE ELDERLY

ABSTRACT

The elderly represent a vulnerable demographic prone to declining psychological well-being, particularly loneliness, which can trigger depression and decrease quality of life. In Ponorogo Regency, the elderly population continues to rise; however, observations indicate that many elderly individuals still face challenges of social isolation despite living in a communal rural environment. Theoretically, religiosity and family social support are considered primary protective factors in maintaining the mental health of the elderly. Therefore, this study is crucial to empirically test whether high levels of religiosity and family support in rural areas are truly effective in reducing loneliness, given the limited studies examining the dynamics of these variables specifically in rural areas like Blembem Village. This study aims to analyze the influence of religiosity and family social support on the level of loneliness among the elderly in Blembem Village, Ponorogo Regency. This research employs a quantitative approach with an Ex Post Facto design. The population encompasses all elderly individuals in the village, with a sample of 92 respondents selected using a probability sampling technique (random sampling). Data collection was conducted using Likert scale questionnaires that have been tested for validity and reliability, followed by analysis using descriptive statistics and Multiple Linear Regression. The results indicate that the majority of the elderly possess high levels of religiosity and good family social support; however, their loneliness levels fall into the moderate category. Hypothesis testing

proves that religiosity does not have a significant influence on loneliness (Sig. 0.847 > 0.05), and family social support also does not have a significant influence (Sig. 0.410 > 0.05). Simultaneously, both variables only contribute an influence of 0.8% (). These findings conclude that high levels of religiosity and family support do not necessarily guarantee low levels of loneliness among the elderly in the study area, indicating the dominance of other external factors outside the model that are more determinant in influencing the psychological condition of the elderly.

Keywords: elderly; ex post facto; family social support; loneliness; religiosity

PENDAHULUAN

Populasi lanjut usia (lansia) secara global mengalami peningkatan signifikan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan populasi lansia akan mencapai 1,5 miliar pada tahun 2050 (Ahmed et al., 2021). Di Indonesia, data Sensus Penduduk 2023 mencatat sekitar 29 juta penduduk atau 12% dari total populasi tergolong lansia (Kemkes, 2024). Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur, menjadi salah satu wilayah dengan proporsi lansia yang cukup tinggi, di mana kelompok usia 65 tahun ke atas mencapai angka yang substansial.

Transisi menuju masa tua sering kali diiringi dengan penurunan kualitas hidup akibat kemunduran fisik dan perubahan peran sosial (Ningsih & Setyowati, 2020). Salah satu isu psikologis krusial yang menyertai fase ini adalah kesepian (*loneliness*). Kesepian didefinisikan sebagai respons emosional terhadap isolasi sosial atau persepsi ketidakpuasan terhadap hubungan *interpersonal* yang dimiliki (Jamadar & Chawla, 2020). Jika tidak ditangani, kesepian dapat memicu gangguan mental serius seperti depresi, kecemasan, hingga penurunan kesehatan fisik (Kang & Kim, 2022).

Dalam konteks masyarakat pedesaan yang kental dengan nilai komunal, seperti di Desa Blembem, Kecamatan Jambon, Kabupaten Ponorogo, terdapat asumsi bahwa nilai-nilai religius dan ikatan keluarga yang kuat dapat menjadi faktor protektif terhadap kesepian. Secara teoritis, religiusitas berfungsi sebagai mekanisme koping yang memberikan ketenangan batin dan makna hidup (Satria & Wibowo, 2022). Di sisi lain, dukungan sosial keluarga—baik dalam bentuk emosional, instrumental, maupun informasional—diyakini mampu mencegah perasaan terisolasi (Azizah et al., 2022).

Namun, observasi awal dan fenomena lapangan menunjukkan adanya kesenjangan (*gap*). Meskipun lansia di wilayah tersebut hidup dalam lingkungan agamis dan kekeluargaan, tingkat kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis tidak serta merta berada pada level optimal. Masih sedikit penelitian yang menguji secara empiris apakah tingginya religiusitas dan dukungan keluarga di pedesaan benar-benar memiliki korelasi linear negatif terhadap kesepian, atau justru terdapat dinamika lain. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh parsial dan simultan antara religiusitas dan dukungan sosial keluarga terhadap tingkat kesepian lansia. Urgensi penelitian ini terletak pada upaya memahami determinan kesejahteraan psikologis lansia guna merumuskan intervensi sosial yang tepat bagi masyarakat pedesaan.

METODE

Desain Penelitian Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Ex Post Facto*. Desain ini dipilih karena variabel bebas (Religiusitas dan Dukungan Sosial Keluarga) merupakan peristiwa atau kondisi yang sudah terjadi secara alami pada subjek dan tidak dapat dimanipulasi oleh peneliti. Tujuan desain ini adalah melacak kembali hubungan antara kondisi yang sudah ada dengan variabel terikat (Kesepian) secara retrospektif.

Populasi dan Sampel Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang berdomisili di Desa Blembem, Kecamatan Jambon, Kabupaten Ponorogo, yang berjumlah 120 orang. Penentuan ukuran sampel menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%, menghasilkan jumlah sampel sebanyak 92 responden. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara acak (*random sampling*) dengan kriteria inklusi: berusia 65 tahun ke atas, berdomisili tetap, dan mampu berkomunikasi dengan baik.

Instrumen Penelitian Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup dengan skala Likert 5 poin (Sangat Tidak Setuju hingga Sangat Setuju).

1. Skala Religiusitas: Diadaptasi dari Ramadhiati (2020), terdiri dari 10 item yang mengukur dimensi keyakinan, praktik ibadah, pengalaman, pengetahuan, dan konsekuensi religius. Reliabilitas *Cronbach's Alpha* = 0,865.
2. Skala Dukungan Sosial Keluarga: Diadaptasi dari Putri (2021), terdiri dari 10 item yang mengukur dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan. Reliabilitas *Cronbach's Alpha* = 0,889.
3. Skala Kesepian (*Loneliness*): Diadaptasi dari Hasanah (2022)/UCLA *Loneliness Scale*, terdiri dari 10 item yang mengukur keterasingan sosial dan emosional. Reliabilitas *Cronbach's Alpha* = 0,872.

Teknik Analisis Data Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Tahapan analisis meliputi: (1) Uji asumsi klasik (*Normalitas Kolmogorov-Smirnov*, *Linearitas*, *Multikolinearitas*, dan *Heteroskedastisitas Glejser*); dan (2) Uji hipotesis menggunakan Analisis Regresi Linier Berganda untuk melihat pengaruh parsial (Uji t) dan simultan (Uji F) serta Koefisien Determinasi.

Tabel 1.
Hasil Validitas dan Reliabilitas Instrumen Variabel

Variabel	Sumber	Validitas	Reliabilitas (Cronbach's α)	Keterangan
Religiusitas	Aulia Ramadhiati (2020)	Semua item valid ($r = 0,412-0,732$)	0,865	Sangat reliabel
Dukungan Sosial Keluarga	Y. D. Putri (2021)	Semua item valid ($r = 0,438-0,751$)	0,889	Sangat reliabel
Loneliness	Qori Natul Hasanah (2022) / UCLA	Semua item valid ($r = 0,421-0,703$)	0,872	Sangat reliabel

HASIL

Berdasarkan data demografis dan statistik deskriptif dari 92 responden, diperoleh gambaran umum variabel penelitian sebagai berikut:

Tabel 2.
Statistik Deskriptif Variabel

Variabel	Mean	SD	Min	Maks	Kategori	Persentase
Religiusitas (X_1)	42,38	2,22	36	47	Sedang	60,87%
Dukungan Sosial Keluarga (X_2)	40,04	2,63	34	46	Sedang	59,78%
Kesepian (Y)	19,89	2,56	14	25	Sedang	60,87%

Data menunjukkan bahwa rata-rata religiusitas lansia tergolong tinggi (Mean 42,38 dari skor maksimal 50), dan dukungan sosial keluarga juga tergolong baik (Mean 40,04). Tingkat kesepian berada pada rentang rendah hingga sedang (Mean 19,89).

Uji Asumsi Klasik

1. Normalitas: Data residual berdistribusi normal berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov dan analisis grafik histogram.
2. Multikolinearitas: Nilai Tolerance 0,907 ($>0,10$) dan VIF 1,103 (<10), menunjukkan tidak ada multikolinearitas antar variabel bebas.
3. Heteroskedastisitas: Uji Glejser menunjukkan nilai Sig. 1,000 ($>0,05$) untuk kedua variabel, yang berarti tidak terjadi heteroskedastisitas.
4. Linearitas: Uji Linearity menghasilkan nilai Sig. 0,910 ($>0,05$), yang mengindikasikan bahwa hubungan antar variabel cenderung tidak linear. Namun, analisis tetap dilanjutkan dengan regresi linier untuk menguji hipotesis asosiatif sesuai rancangan penelitian.

Pengujian Hipotesis (Regresi Linier Berganda)

Hasil analisis regresi linier berganda disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3.
Ringkasan Hasil Uji Regresi, Uji t, dan Uji F

Parameter	Nilai	Sig. (p)	Kesimpulan
Konstanta	68,239	-	-
Religiusitas (X_1)			
- Koefisien B	-0,684	0,847	Tidak Signifikan
- t-hitung	0,194		
Dukungan Sosial Keluarga (X_2)			
- Koefisien B	-0,482	0,410	Tidak Signifikan
- t-hitung	0,828		
Uji F			
- F-hitung	0,344	0,710	Tidak Signifikan
R Square	0,008 (0,8%)	-	Kontribusi sangat rendah

Berdasarkan Tabel 3, persamaan regresi yang terbentuk adalah:

Meskipun koefisien regresi menunjukkan arah negatif (artinya kenaikan religiusitas dan dukungan sosial diprediksi menurunkan kesepian), namun secara statistik hasil tersebut tidak signifikan.

1. Pengaruh Parsial : Nilai Sig. 0,847 > 0,05. Hipotesis pertama ditolak. Religiusitas tidak berpengaruh signifikan terhadap kesepian.
2. Pengaruh Parsial : Nilai Sig. 0,410 > 0,05. Hipotesis kedua ditolak. Dukungan sosial keluarga tidak berpengaruh signifikan terhadap kesepian.
3. Pengaruh Simultan : Nilai Sig. 0,710 > 0,05. Hipotesis ketiga ditolak. Secara bersama-sama, kedua variabel tidak berpengaruh signifikan.
4. Kontribusi Efektif: Nilai sebesar 0,008 menunjukkan bahwa variabel religiusitas dan dukungan sosial keluarga hanya mampu menjelaskan 0,8% variasi tingkat kesepian, sedangkan 99,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model.

PEMBAHASAN

Interpretasi Hasil Statistik dan Kesenjangan Teoretis

Temuan utama penelitian ini menunjukkan fenomena yang menarik sekaligus kontradiktif dengan hipotesis awal. Berdasarkan analisis regresi linier berganda, ditemukan bahwa religiusitas dan dukungan sosial keluarga tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kesepian (*loneliness*) lansia di Desa Blembem, baik secara parsial maupun simultan. Secara statistik, nilai signifikansi untuk religiusitas adalah 0,847 dan dukungan sosial keluarga adalah 0,410. Lebih lanjut, kontribusi efektif (R^2) dari kedua variabel ini sangat kecil, yakni hanya 0,8%, yang berarti 99,2% varian kesepian dipengaruhi oleh faktor lain di luar model. Hasil ini tidak sejalan dengan beberapa literatur terdahulu, seperti teori Cutrona dan Russell (1987) yang menekankan pentingnya interaksi sosial dalam adaptasi stres, maupun pandangan bahwa religiusitas merupakan mekanisme koping utama bagi lansia. Ketidadaan pengaruh signifikan ini mengindikasikan bahwa dalam konteks lansia di Desa Blembem, tingginya intensitas ibadah dan keberadaan keluarga tidak serta-merta berfungsi sebagai penawar rasa kesepian.

Dinamika Religiusitas: Dominasi Ritual di Atas Spiritual

Data deskriptif menunjukkan rata-rata religiusitas lansia tergolong tinggi (Mean = 42,38). Namun, Sharifi et al. (2019) membedakan dimensi religiusitas menjadi aspek ideologis, ritualistik, eksperimental, intelektual, dan konsekuensi. Dalam konteks masyarakat pedesaan seperti Desa Blembem, religiusitas kemungkinan besar termanifestasi kuat pada dimensi ritualistik (seperti pelaksanaan ibadah rutin) dan ideologis (keyakinan). Lansia menjalankan ibadah sebagai bagian dari norma sosial dan kewajiban agama, namun hal tersebut belum tentu mencapai dimensi eksperimental atau kedekatan spiritual yang mendalam (*spiritual connectedness*) yang mampu mengisi kekosongan emosional. Satria & Wibowo (2022) menyebutkan bahwa religiusitas seharusnya memberikan makna hidup untuk penyesuaian diri. Kegagalan variabel ini dalam memprediksi penurunan kesepian

menunjukkan bahwa aktivitas keagamaan responden mungkin lebih bersifat rutinitas fisik daripada penghayatan batiniah yang berfungsi sebagai *coping mechanism* terhadap *existential loneliness* (kesepian eksistensial).

Kompleksitas Dukungan Keluarga: Kesenjangan Kebutuhan Emosional

Pada variabel dukungan sosial keluarga, data menunjukkan kategori baik/sedang. Namun, ketidaksignifikanan pengaruhnya terhadap kesepian mengarahkan analisis pada kesenjangan antara jenis dukungan yang diterima dengan kebutuhan aktual lansia. Mengacu pada Azizah et al. (2022), dukungan sosial terdiri dari emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan.

Ada kemungkinan besar bahwa dukungan yang diterima lansia di Desa Blembem didominasi oleh dukungan instrumental (bantuan fisik, materi, atau perawatan saat sakit). Sementara itu, kesepian pada lansia sering kali berakar pada defisit dukungan emosional. Ningsih & Setyowati (2020) menekankan bahwa keharmonisan dan komunikasi terbuka adalah kunci kualitas hidup. Lansia mungkin merasa "terurus" secara fisik oleh anak-anaknya, namun tetap merasa "terasing" karena kurangnya koneksi emosional yang mendalam. Hal ini relevan dengan temuan Jamadar & Chawla (2020) bahwa kesepian adalah respons terhadap kurangnya hubungan interpersonal yang bermakna, bukan sekadar ketiadaan orang di sekitar.

Dominasi Faktor Eksternal (*The Missing Link*)

Rendahnya nilai determinasi (0,8%) menjadi bukti kuat bahwa faktor dominan penyebab kesepian tidak terdeteksi dalam model ini. Berdasarkan kajian literatur yang ada dalam dokumen ini, faktor-faktor tersebut kemungkinan meliputi:

1. Kesehatan Fisik: Setyarini et al. (2022) menyatakan bahwa lebih dari 80% lansia mengalami gangguan kesehatan yang berdampak pada aspek psikologis. Penurunan fungsi fisik membatasi mobilitas sosial lansia, yang secara langsung meningkatkan risiko isolasi.
2. Jenis Kesepian (*Emotional vs Social*): Satria & Wibowo (2022) membedakan antara *emotional loneliness* (akibat kehilangan figur lekat seperti pasangan) dan *social loneliness*. Dukungan keluarga besar mungkin mampu mengatasi *social loneliness*, namun tidak bisa menggantikan peran pasangan hidup dalam mengatasi *emotional loneliness*. Hidayat et al. (2022) juga mengonfirmasi bahwa kehilangan pasangan adalah pemicu utama kekosongan emosional yang sulit diisi oleh orang lain.
3. Kualitas Hidup Subjektif: Kang & Kim (2022) menyoroti hubungan erat antara kesepian dan kesejahteraan psikologis. Lansia dengan persepsi kualitas hidup rendah cenderung merasa lebih kesepian meskipun berada di lingkungan yang ramai.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada desain *Ex Post Facto* yang tidak dapat mengontrol variabel eksternal secara ketat. Selain itu, penggunaan kuesioner *self-report* pada lansia memiliki potensi bias keinginan sosial (*social desirability bias*), di mana responden cenderung menjawab "baik" atau "setuju" pada item positif (agama dan keluarga) untuk menjaga citra diri, meskipun kondisi psikologis sebenarnya mungkin berbeda.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa religiusitas dan dukungan sosial keluarga bukan merupakan prediktor utama tingkat kesepian pada lansia di Desa Blembem, Ponorogo. Secara statistik, tidak ditemukan pengaruh yang signifikan baik secara parsial maupun simultan. Hal ini mengimplikasikan bahwa intervensi untuk mengatasi kesepian lansia tidak bisa hanya bergantung pada penguatan aktivitas keagamaan formal atau himbauan kepada keluarga semata.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, N. F. S., Saif, M. Y. S., & Hamedy, S. (2021). Burden and coping mechanisms among caregiver for old adult with advanced illness. *NILES Journal for Geriatric and Gerontology*, 4(2), 318-345.
- Azizah, N., Komalasari, D. R., Naufal, A. F., & Supriyadi, A. (2022). Dampak kecemasan akan jatuh dan depresi terhadap kualitas hidup lansia di daerah urban Kota Surakarta. *Wahana*, 74(1), 73-85.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Ponorogo. (2023). *Jumlah penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin di Kabupaten Ponorogo*. Diakses dari <https://ponorogokab.bps.go.id>
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1987). The provisions of social relationships and adaptation to stress. *Advances in Personal Relationships*, 1(1), 37-67.
- Guner, T. A., Erdogan, Z., & Demir, I. (2023). The effect of loneliness on death anxiety in the elderly during the COVID-19 pandemic. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 87(1), 262-282.
- Hasanah, Q. N. (2022). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesepian Pada Lanjut Usia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dinas Sosial Binjai Provinsi Sumatera Utara* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hidayat, A. A., Permata, A. M. I., Eka, A. J. I., Awalinni, A., & Qoyyimah, N. R. H. (2022). Analisis eksplorasi penyebab dan dampak loneliness pada lansia wanita yang tinggal di perkotaan. *Flourishing Journal*, 2(3), 193-200.
- Jamadar, C., & Chawla, S. (2020). Effect of loneliness on death anxiety among elderly people. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(2), 665-672.
- Kang, H., & Kim, H. (2022). Ageism and psychological well-being among older adults: A systematic review. *Gerontology & Geriatric Medicine*, 8.
- Kementerian Kesehatan RI (Kemkes). (2024). *Situasi lanjut usia di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Ningsih, R. W., & Setyowati, S. (2020). Hubungan tingkat kesepian dengan kualitas hidup pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Karet Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan AKPER YKY Yogyakarta*, 12(2), 80-87.
- Putri, Y. D. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesepian Lansia di Kota Batam. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4).
- Ramadhiati, A. (2020). *Hubungan antara dukungan sosial dan religiusitas dengan penerimaan diri pada lansia di Desa Langkai* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Satria, R. P., & Wibowo, N. Y. (2022). Pengalaman kesepian pada lansia: Systematic review. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 13(1), 90-99.
- Setyarini, E. A., Niman, S., Parulian, T. S., & Hendarsyah, S. (2022). Prevalensi masalah emosional: Stres, kecemasan dan depresi pada usia lanjut. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 21-27.
- Sharifi, S., Heidari, Z., Bromand, S., Binayi, N., & Keshvari, M. (2019). The relationship between sleep quality and quality of life of retired elderly. *Elderly Health Journal*, 5(2), 85.