

HUBUNGAN TINGKAT KESEPIAN DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ALAHAN PANJANG

Relationship between Loneliness and Psychological Well-Being in Elderly in Alahan Panjang Health Center

Mikyasur Rafki, Dewi Kurniawati

Prodi S1 Keperawatan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi

Riwayat artikel

Diajukan: 3 Juni 2024

Diterima: 30 Juni 2024

Penulis Korespondensi:

- Dewi Kurniawati
- Program Studi S1 Keperawatan Universitas Mohammad Natsir

e-mail:

dewee.kurniawati@gmail.com

Kata Kunci:

Loneliness, elderly, psychological well being

Abstrak

Pendahuluan: Kesenian adalah pengalaman subjektif yang dapat dirasakan siapa saja termasuk lansia. Kesenian dapat berimbas pada kesehatan, penurunan ADL dan berefek pada kualitas hidup lansia. **Tujuan:** penelitian ini melihat hubungan tingkat kesepian dengan *psychological well-being* pada lansia di Jorong Galagah. **Metode:** penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain penelitian adalah cross sectional. Populasi penelitian ini adalah lansia di Jorong Galagah dengan jumlah sampel 178 responden. Analisa data menggunakan uji spearman rank. Hasil uji analitik korelasi spearman rank menunjukkan dengan tingkat kepercayaan 95% atau $p < \alpha$ (0,05) (Ha diterima). **Hasil:** Uji statistik diperoleh sig 2 tailed = 0,000 ($p < 0,05$), dengan Nilai $r = -0,733$ menunjukkan bahwa dari total 178 Jiwa responden lansia, di peroleh data yaitu 33,7 % atau 60 jiwa responden lansia mengalami kesepian pada tingkat ringan dan 49,45 % atau 88 jiwa responden lansia mengalami Physicological Well Being pada tingkat sedang. **Kesimpulan:** ada hubungan antara kesepian dengan Physicological Well Being pada lansia di jorong galagah wilayah kerja puskesmas Alahan Panjang dan terdapat kolerasi yang kuat antara variabel Kesenian dengan variabel *psychological well being* dengan arah hubungan negatif yang mana semakin tinggi nilai variabel kesepian maka semakin rendah variabel *psychological well being*, sebaliknya semakin rendah nilai variabel kesepian maka semakin tinggi variabel *psychological well being*. Dari hasil dapat di kembangkan menjadi salah satu bentuk pendidikan kesehatan cara pencegahan kesepian agar tidak terjadi kepada lansia

Abstract

Background: Loneliness is a subjective experience that can be felt by anyone, including the elderly. Loneliness can impact health, reduce ADL (Activities of Daily Living), and affect the quality of life of the elderly. **Objective:** of this study is to examine the relationship between the level of loneliness and psychological well-being in the elderly in Jorong Galagah. **Method:** This research used a quantitative with a cross-sectional study design. The population of this study was the elderly in Jorong Galagah, with a total sample of 178 respondents. Data analysis used the Spearman rank test. **Results:** of the Spearman rank correlation analytical test showed a confidence level of 95% or $p < \alpha$ (0.05) (Ha accepted). The statistical test results obtained sig 2 tailed = 0.000 ($p < 0.05$), with an r value = -0.733, indicating that out of the total 178 elderly respondents, 33.7% or 60 respondents experienced mild loneliness, and 49.45% or 88 respondents experienced moderate psychological well-being. **Conclusion:** is that there is a relationship between loneliness and psychological well-being in the elderly in Jorong Galagah, within the working area of Alahan Panjang Health Center, and there is a strong correlation between the variable of loneliness and the variable of psychological well-being with a negative direction of relationship, where the higher the value of the loneliness variable, the lower the value of the psychological well-being variable, and vice versa. These results can be developed into a form of health education on how to prevent loneliness in the elderly.

PENDAHULUAN

Penuaan seringkali disertai dengan beragam kekhawatiran seperti penurunan kesehatan, kemampuan kognitif, dan hubungan sosial, mobilitas yang berkurang, kesepian, dan isolasi sosial yang meningkat yang akan mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan lansia (Cunningham et al., 2020; Mishra et al., 2023; Theeke, 2009). Kesepian diidentifikasi sebagai factor penting dari kesejahteraan dan fungsi lanjut usia (Barnes et al., 2022; Holt-Lunstad & Steptoe, 2022; Leigh-Hunt et al., 2017). Dengan populasi lansia yang semakin bertambah dan konteks sosio-kultural yang berubah, terjadi peningkatan isolasi sosial dan kesepian di kalangan orang dewasa yang lebih tua (Landeiro et al., 2017; Mishra et al., 2023).

Kesepian adalah perasaan yang subjektif. Ini sering didefinisikan sebagai perasaan negatif akibat kurangnya hubungan sosial yang intim, terutama kesenjangan antara apa yang seseorang inginkan dan apa yang sebenarnya dimiliki dalam hal hubungan sosial (Chang et al., 2008; Sadler & Weiss, 1975). Kesepian merupakan sebuah pengalaman subjektif. Hanya individu bersangkutanlah yang mengetahui apakah dirinya merasa kesepian atau tidak. Seseorang bisa saja berada di tengah-tengah keramaian dan tetap merasa kesepian (Caldwell & Peplau, 1978).

Faktor penyebab kesepian secara umum yaitu ketidakadekuatan dalam hubungan yang dimiliki seseorang, terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan, harga diri seseorang yang rendah, perilaku interpersonal (menilai orang lain secara negatif, tidak begitu menyukai orang lain, tidak percaya orang lain, menginterpretasikan tindakan orang lain secara negatif dan cenderung memegang sikap-sikap yang bermusuhan (Riadi, 2019). Fakta tersebut menunjukkan bahwa kesepian dapat di alami siapa saja, termasuk lansia, baik lansia laki-laki maupun perempuan semua bisa merasa kesepian (Barreto et al., 2021). Sebanyak 43 % orang Amerika yang tinggal di komunitas yang berusia 60 tahun ke atas melaporkan kalau mereka kesepian hal ini sangat membahayakan kesehatan mereka, lansia yang kesepian lebih cenderung mengalami penurunan ADL sebanyak 24.8%, mengalami penurunan Mobilitas

38,1%, peningkatan resiko kematian 22,8% (Perissinotto et al., 2012).

Fenomena kesepian ini sangat penting, karena kesepian dapat memiliki banyak implikasi yang merugikan bagi kesehatan dan memberikan efek negatif terhadap kualitas hidup. Kondisi seperti ini dapat berpengaruh buruk pada kondisi kesehatan lansia baik fisik maupun psikologi, apabila kondisi ini tidak segera teratasi maka lansia akan terganggu penurunan kesejahteraan psikologi atau *psychological well-being* (Theeke, 2009).

Dampak negatif dari *psychological well-being* rendah, dapat mengakibatkan individu tidak dapat menerima kekurangan dirinya, tidak puas dengan dirinya, kurang percaya dengan orang lain, tidak mampu bekerja sama, tidak dapat menerima evaluasi dari orang lain, tidak mampu merubah situasi menjadi lebih baik tidak peduli dengan lingkungan sekitar, tidak menyakini bahwa, hidup ini berarti dan kurang memiliki keinginan untuk berkembang. Selain itu dampak dari *psychological well-being* yang buruk sangat menonjol terhadap kesehatan mental dan psikologis, suasana hati cemas, depresi, distres, serta menimbulkan gejala seperti insomnia, gelisah dan lekas marah (Karademas, 2007).

Menurut lena lim dalam penelitiannya mengemukakan kesepian sangat berkontribusi menunjukkan gejala depresi yang lebih tinggi, dimana diikuti dengan kesejahteraan psikologi buruk (Lim & Kua, 2011). Menurut Ebersol menjelaskan bahwa kesepian dapat menyebabkan seseorang mudah terkena suatu gangguan seperti depresi, bunuh diri, bahkan sampai pada tahap kematian (Ebersol and Hess', 2014). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Prameswari kesepian sangat berpengaruh besar terhadap tingkat *psychological well-being* dengan nilai pengaruh 40,5% (Prameswari et al., 2023).

Berdasarkan hal di atas peneliti tertarik untuk mengidentifikasi hubungan antara kesepian dengan *psychological well-being* pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Alahan Panjang.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah puskesmas Alahan Panjang, Sumatera Barat. Sebanyak 178 lansia berpartisipasi dalam

penelitian ini. Adapun kriteria inklusi adalah lansia yang berada di desa Galagah yang berumur lebih dari 60 tahun. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu: lansia dengan gangguan mental, lansia demensia dan lansia yang menolak ikut dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* pengambilan sampel.

Instrumen *UCLA (University of California Los Angeles) Loneliness Scale version 3* digunakan dalam pengukuran kesepian pada lansia. Instrumen ini terdiri dari 20 pertanyaan, dimana 11 item merupakan pertanyaan positif dan 9 pertanyaan negative. UCLA menggunakan skala Likert dengan kategori skor tidak kesepian (20-34), kesepian ringan (35-49), kesepian sedang (50-64) dan kesepian berat (65-80). *psychological well-being* lansia diukur dengan menggunakan instrument *psychological well-being scale* dari Ryff & Keyes (1995). Instrumen ini terdiri dari 42 butir pernyataan yang diukur menggunakan skala likert.

Sebelum penelitian dilakukan partisipan dalam penelitian ini telah diberikan *informed consent* untuk kesediaan masuk dalam penelitian. Data dari partisipan akan dikumpulkan secara anonym dan menggunakan kode untuk kerahasiaan partisipan. Pengumpulan data dan semua prosedur dalam penelitian ini telah mengikuti standar etik dari Deklarasi Helsinki.

Data deskriptif dalam penelitian ini dibuatkan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Uji *spearman rank* digunakan untuk melihat hubungan kesepian dengan *psychological well being* pada lansia

HASIL

Berdasarkan tabel 1 di bawah ini menunjukkan bahwa dari total 178 jiwa responden, di peroleh lebih dari separuh yaitu 51,1% atau 91 jiwa responden lansia pada kelompok umur 65-69 tahun, lebih dari separuh yaitu 51,7% atau 92 jiwa responden lansia laki- laki, 44,4% atau 79 jiwa lansia pada tingkat pendidikan SMA, 77, 5 % atau 138 responden lansia tinggal bersama keluarga.

Tabel 1

Karakteristik Responden di Jorong Galagah Wilayah Kerja puskesmas Alahan Panjang 2023

Umur	Frekuensi (n)	Percent (%)
60 Th- 65 th	55	30.9
65 th- 69 th	91	51.1
>70 Th	32	18
Jenis Kelamin		
Laki- laki	92	51.7
Perempuan	86	48.3
Tingkat Pendidikan		
Tidak Sekolah	12	6.7
SD	47	26.4
SMP	13	7.3
SMA	79	44.4
PT	27	15.2
Tinggal Serumah		
Bersama keluarga	138	77.5
Tinggal Sendiri	40	22.5

Berdasarkan table 2 didapatkan data lansia tidak kesepian 25,3% atau 45 responden yang mana terdiri dari *physicological well being* sedang 2,8 % atau 5 responden dan *physicological well being* tinggi 22,5% atau 40 responden, lansia dengan kesepian ringan 33,7 % atau 60 responden terdiri dari *physicological well being* sedang 15,2% atau 27 responden dan *physicological well being* tinggi 18,5% atau 33 responden, lansia dengan tingkat kesepian sedang 33,1% atau 59 responden terdiri dari *physicological well being* rendah 2,8 % responden, *physicological well being* sedang 28,7% atau 51 responden, dan *physicological well being* tinggi 1,7% atau 3 responden, dan lansia dengan tingkat kesepian berat 7,9% atau 14 responden terdiri dari *physicological well being* rendah 5,1% atau 9 responden dan dengan *physicological well being* sedang 2,8% atau 5 responden.

Tabel 2

Hubungan Tingkat kesepian Dengan *Physiological well being* Pada Lansia

Kesepian	<i>Physiological well being</i>			p	r
	Rendah n (%)	Sedang n (%)	Tinggi n (%)		
Tidak Kesepian	0 (0)	5 (2.8)	0 (22.5)	0,7	
Kesepian Ringan	0 (0)	7 (15.2)	3 (18.5)		
Kesepian Sedang	5 (2.8)	1 (28.7)	3 (1.7)		
Kesepian Berat	9 (5.1)	5 (2.8)	0 (0)		

PEMBAHASAN

Hasil uji korelasi *spearman rank* di peroleh hubungan antara kesepian dengan *physiological well being* diperoleh $p = 0,000$ ($p < 0,05$), maka secara statistik disebut bermakna dengan nilai $r = -0,733$ artinya terdapat korelasi yang kuat antara variabel Kesepian dengan variabel *physiological well being* dengan arah hubungan negatif yang mana semakin tinggi nilai variabel kesepian maka semakin rendah variabel *physiological well being* sebaliknya semakin rendah nilai variabel kesepian maka semakin tinggi variabel *physiological well being*.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Aryono & Dani, 2019) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kesepian dan kesejahteraan psikologis pada lansia dan arah hubungan nya adalah negatif sehingga dapat disimpulkan kesepian yang di alami oleh individu dapat mempengaruhi tinggi rendahnya kesejahteraan psikologisnya, semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin rendah tingkat kesejahteraannya begitupula sebaliknya.

Menurut (Beutel et al., 2017) kesepian di pengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya: ketidak adekuatan dalam hubungan yang dimiliki seseorang, terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan, *self-esteem* yang rendah, Perilaku interpersonal. Menurut (Caldwell & Peplau, 1978) menjelaskan berbagai faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang antara lain: tingkat pendidikan, usia, dukungan sosial, religiusitas, kepribadian. Menurut (Holt-Lunstad & Steptoe, 2022) mengungkapkan bahwa kesepian adalah indikator dari ketidak sejahteraan psikologi seseorang individu, yang berarti bahwa individu yang merasakan

kesepian akan mengurangi tingkat kesejahteraan atau kebahagiaan dalam hidupnya.

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti berasumsi bahwa kesepian memiliki hubungan yang signifikan dengan *physiological well being* seorang lansia. Dengan arah hubungan negatif yang mana semakin tinggi nilai variabel kesepian maka semakin rendah variabel *physiological well being* begitu sebaliknya semakin rendah tingkat kesepian seseorang maka semakin tinggi *physiological well being* seseorang. Sementara dalam hasil penelitian ini di peroleh umumnya lansia kesepian ringan dengan *physiological well being* tinggi.

Didukung dengan salah satu item pertanyaan pada variabel kesepian tentang isolasi sosial yaitu pada pertanyaan item no 5 “seberapa sering bapak atau ibu merasa menjadi bagian dari teman-teman?” pada umumnya lansia di jorong Galagah menjawab “sering” yang berarti lansia tersebut merasa memiliki dukungan sosial di lingkungan nya. Sementara pada salah satu item pertanyaan pada variabel *physiological well being* tentang penguasaan lingkungan yaitu pada item no. 20 “saya cukup baik dalam mengatur tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari” pada umumnya lansia di jorong Galagah menjawab “setuju” hal ini merupakan salah satu gambaran bahwa lansia yang berada di jorong galagah memiliki penguasaan lingkungan yang baik.

KESIMPULAN

Terdapat ada hubungan yang signifikan antara kesepian dengan *physiological well being* pada lansia. Nilai korelasi *spearman rank* sebesar $-0,733$ memiliki nilai korelasi yang kuat dengan arah hubungan (-) yang diartikan semakin rendah nilai tingkat kesepian maka semakin tinggi nilai *physiological well being* lansia di jorong Galagah

DAFTAR PUSTAKA

- Aryono, M. M., & Dani, R. A. (2019). Kesepian Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia Yang Memilih Melajang. *Proyeksi*, 14 (2)(2656–4173), 10.
- Barnes, T. L., MacLeod, S., Tkatch, R., Ahuja, M., Albright, L., Schaeffer, J. A., & Yeh, C. S. (2022). Cumulative effect of

- loneliness and social isolation on health outcomes among older adults. *Aging and Mental Health*, 26(7), 1327–1334. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1940096>
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., Wiltink, J., Wild, P. S., Münzel, T., Lackner, K. J., & Tibubos, A. N. (2017). Loneliness in the general population: Prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1262-x>
- Caldwell, M. A., & Peplau, L. A. (1978). Loneliness: A Cognitive Analysis. *Essence*, 2(4), 207–220.
- Chang, M. Y., Chen, C. H., & Huang, K. F. (2008). Effects of music therapy on psychological health of women during pregnancy. *Journal of Clinical Nursing*, 17(19), 2580–2587. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2007.02064.x>
- Cunningham, C., O' Sullivan, R., Caserotti, P., & Tully, M. A. (2020). Consequences of physical inactivity in older adults: A systematic review of reviews and meta-analyses. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 30(5), 816–827. <https://doi.org/10.1111/sms.13616>
- Ebersol and Hess'. (2014). *Gerontological Nursing & Healthy Aging* (Mosby (ed.); Fourth Edi).
- Holt-Lunstad, J., & Steptoe, A. (2022). Social isolation: An underappreciated determinant of physical health. *Current Opinion in Psychology*, 43, 232–237. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.07.012>
- Karademas, E. C. (2007). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 277–287. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.031>
- Landeiro, F., Barrows, P., Nuttall Musson, E., Gray, A. M., & Leal, J. (2017). Reducing social isolation and loneliness in older people: A systematic review protocol. *BMJ Open*, 7(5). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-013778>
- Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N., & Caan, W. (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health*, 152, 157–171. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.07.035>
- Lim, L. L., & Kua, E. H. (2011). Living alone, loneliness, and psychological well-being of older persons in Singapore. *Current Gerontology and Geriatrics Research*, 2011. <https://doi.org/10.1155/2011/673181>
- Mishra, B., Pradhan, J., & Dhaka, S. (2023). Identifying the impact of social isolation and loneliness on psychological well-being among the elderly in old-age homes of India: the mediating role of gender, marital status, and education. *BMC Geriatrics*, 23(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04384-1>
- Perissinotto, C. M., Stijacic Cenzer, I., & Covinsky, K. E. (2012). Loneliness in Older Persons. *Archives of Internal Medicine*, 172(14). <https://doi.org/10.1001/archinternmed.2012.1993>
- Prameswari, T. P., Chotidjah, S., & Wyandini, D. Z. (2023). Pengaruh Fear of Missing Out dan Kesepian terhadap Psychological Well-Being pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial Twitter di Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Insight*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.17509/insight.v6i1.64668>
- Riadi, M. (2019). *Pengertian, Aspek dan Penyebab Kesepian (Loneliness)*. Agustus 09, 2019.

- Sadler, W. A., & Weiss, R. S. (1975). Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation. *Contemporary Sociology*, 4(2), 171. <https://doi.org/10.2307/2062224>
- Theeke, L. A. (2009). Predictors of Loneliness in U.S. Adults Over Age Sixty-Five. *Archives of Psychiatric Nursing*, 23(5), 387–396. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2008.11.002>