



STUDI DESKRIPTIF KUANTITATIF: KESEPIAN PADA LANSIA

Rahmadani Oktavina, Yolivia Irna Aviani

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran kesepian pada lansia. Metode dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 40 orang lansia yang berusia 60 tahun keatas dan berpisah dari pasangan ataupun dengan keluarga. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan purposive sampling. Pengambilan data menggunakan skala kesepian yang diadaptasi oleh Raissa Pramitha (2019) dan dimodifikasi oleh peneliti yaitu skala UCLA Version 3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian pada lansia di Belakang Balok, Bukittinggi berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian secara umum lansia di Belakang Balok kota Bukittinggi mengalami kesepian dikarenakan belum bisa sepenuhnya menerima perubahan yang terjadi pada saat mereka berada pada masa lansia seperti pensiun dari pekerjaan, anak-anak yang sudah memiliki keluarga sendiri serta ditinggal pasangan hidup. Perubahan yang lansia alami tersebut membuat mereka masih berusaha untuk menyesuaikan dengan kehidupan mereka sekarang. Hal lain yang menjadikan kesepian pada lansia adalah karena merasa tidak ada yang memahami, merasa ditinggalkan dan rendah diri.

Kata Kunci: Kesepian, Belakang Balok Bukittinggi, Lansia.

PENDAHULUAN

Setiap individu akan mengalami beberapa perkembangan dalam hidupnya. Perkembangannya terdiri dari beberapa tahap yang dialami secara berurutan dan salah satu tahapan yang dijalani oleh manusia yaitu masa lanjut usia atau lansia. Masa lansia ini merupakan tahapan terakhir yang dialami oleh individu dalam rentang hidupnya (Muhammad, 2022).

Menurut Badan Pusat Statistik (2021) lansia adalah orang yang sudah berumur lebih dari 60 tahun keatas. Setiap tahunnya lansia mengalami peningkatan (Rovendra & Sari, 2022). Data dari Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (2021) lansia di Indonesia mencapai di angka 30,16 juta jiwa dan akan terus bertambah setiap tahunnya. Sementara penduduk lansia di Sumatera Barat juga

*Correspondence Address : rahmadanioktavina97@gmail.com

DOI : 10.31604/jips.v10i5.2023.2638-2643

© 2023UM-Tapsel Press

mengalami kenaikan dari tahun 2010 yaitu dari 8,08% menjadi 10,83% (Badan Pusat Statistik, 2021).

Pada saat individu berada di tahapan masa lansia, maka lansia akan mengalami penurunan-penurunan seperti, menurunnya kemampuan fisik, menurunnya kecerdasan dan daya ingat. Selain itu lansia harus siap menghadapi kehilangan orang yang dicintai dan kehilangan hubungan sosial dari pekerjaan (Papalia et al., 2008). Menurut Agus & Andromeda (2014) lansia juga harus menyesuaikan dengan perubahan-perubahan yang terjadi baik perubahan fisik, sosial dan psikologis. Perubahan fisik yang dialami oleh lansia yaitu seperti berkurangnya pendengaran dan penglihatan, mudah lelah, gerakan menjadi lambat dan keterampilan tubuh menghilang. Perubahan sosial yang terjadi dikarenakan adanya perubahan peran, meninggalnya pasangan ataupun teman-teman. Sedangkan masalah psikologis yang dialami oleh lansia salah satunya adalah masalah kesepian.

Kesepian adalah perasaan yang kurang menyenangkan karena hubungan sosial yang dijalani tidak sesuai dengan hubungan yang diharapkan (Perlman & Peplau (1998). Kesepian juga disertai dengan munculnya rasa ketidakpuasan dalam hubungan yang dijalani karna merasa tidak ada orang mengerti dengan keadaan yang dialami (Rosita, 2018). Ketidakpuasan dalam hubungan yang diinginkan juga akan menimbulkan perasaan negatif seperti merasa tertekan, gelisah merasa tidak dicintai, dikucilkan, diabaikan, rendah diri dan merasa tidak ada lagi harapan (Krisnawati & Soetjningsih, 2017). Berdasarkan definisi yang telah dipaparkan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kesepian merupakan ketidakpuasan dalam hubungan sosial yang dimiliki, sehingga seseorang merasa dirinya tidak berdaya, diabaikan dan merasa tidak bahagia, hal ini terjadi

karna kurangnya kualitas dan kuantitas dalam hubungan sosial.

Menurut Russel (1996) terdapat tiga aspek dalam kesepian yaitu *personality* dimana individu yang mengalami kesepian karena disebabkan kepribadian mereka. Kepribadian yang dimaksud adalah seseorang yang memiliki kepercayaan yang kurang dan ketakutan akan orang asing. Selanjutnya yaitu *social desirability* dimana kesepian yang terjadi karena individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan atau diharapkan pada kehidupan di lingkungannya. Terakhir adalah *depression loneliness* yaitu terjadinya kesepian karena terganggunya perasaan seseorang seperti perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga dan berpusat atau berfokus pada kegagalan yang dialami oleh individu.

Kesepian juga disebabkan karna kurangnya interaksi sosial dan dukungan sosial terutama dari keluarga (Nikmat et al., 2015). Kurangnya dukungan dari keluarga dikarenakan keterpisahan seperti kehilangan pasangan hidup dan anggota keluarga sudah memiliki kehidupan yang baru (Marini dalam Azizah & Rahayu, 2016). Hasil penelitian dari *National Council on Aging and Older people* menunjukkan bahwa angka lansia yang mengalami kesepian di Amerika cukup tinggi yaitu sebanyak 62% (Treacy et al., 2004).

Persentase di Indonesia sendiri lansia yang kesepian yaitu sebanyak 40,6% lansia mengalami kesepian (Rifiyanto, 2018). Hasil penelitian lain juga ditemukan bahwa sebanyak 50% responden mengalami kesepian (Keswara, 2017). Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa lansia, menemukan bahwa lansia yang kesepian karena ditinggal oleh anaknya yang sudah menikah, bekerja diluar kota dan lansia yang sudah pensiun dari pekerjaannya. Mereka mengatakan bahwa tidak ada teman untuk diajak

bercerita, anak-anak yang sudah jauh jarang menghubungi atau berkomunikasi dengan mereka, selain itu lansia juga merasakan perubahan rutinitas karena sudah pensiun dan merasa hilangnya jaringan sosial yang selama ini didapatkan dari tempat kerja.

Kesepian merupakan suatu masalah bagi lansia dan akan menimbulkan berbagai dampak terhadap lansia yang mengalami kesepian. Menurut (Sessiani, 2018) lansia yang kesepian akan berdampak pada kepuasan hidup, kesejahteraan dan kualitas hidup lansia. Mengingat lansia adalah individu yang seharusnya mendapati kehidupan yang nyaman dan tentram di masa tuanya akan tetapi pada kenyataannya banyak lansia yang mengalami masalah kesepian baik di keluarga, sosial dan banyak masalah lainnya.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan diatas, peneliti tertarik untuk melihat bagaimana gambaran kesepian yang dialami oleh lansia. Maka peneliti memberi judul penelitian ini "Studi Deskriptif Kuantitatif: Kesepian pada Lansia".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 40 orang lansia yang berusia 60 tahun keatas yang berpisah dari pasangan ataupun keluarga dan berdomisili di Belakang Balok, Bukittinggi. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan dengan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Likert*. Penelitian ini menggunakan skala kesepian *UCLA Version 3* yang telah diadaptasi oleh Raissa Pramitha (2019) dan dimodifikasi oleh peneliti. Skala kesepian terdiri dari 17 aitem dengan alternatif jawaban Sangat Sering, Sering, Jarang dan Tidak Pernah. Penyebaran skala dilakukan secara langsung dengan

memberikan angket kepada masing-masing subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah subjek yang dalam penelitian ini yaitu sebanyak 40 orang lansia yang berusia 60 tahun keatas. Terdiri dari 13 (32,5%) laki-laki dan 27 (67,5%) perempuan. Data dari hasil penelitian subjek yang berumur 60-70 tahun sebanyak 29 orang (72,5%) dan lansia yang berusia 71 tahun keatas sebanyak 11 orang (27,5%). Skor nilai minimum pada hipotetik yaitu 17 sedangkan skor minimum pada skor empirik lebih tinggi yaitu 30. Skor maksimum pada hipotetik terdapat 68 sedangkan pada empirik skor maksimum mendapat skor lebih rendah yaitu 61. Mean pada hipotetik di penelitian ini adalah 42.5 dan pada skor empirik terdapat mean 43.30. Skor empirik lebih tinggi dari hipotetik. Hal ini menunjukkan bahwa lansia yang mengalami kesepian lebih tinggi dari populasi pada umumnya. Peneliti juga mengklasifikasikan kesepian per aspek dan mendapati hasil skor empirik dan skor hipotetik

Tabel 1. Skor hipotetik kesepian

Indikator	Skor hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD
Kepribadian	3	12	7.5	1.5
Keinginan sosial	9	36	22.5	4.5
Kesepian depresi	5	20	2.5	2.5

Tabel 2. Skor empirik kesepian

Indikator	Skor empirik			
	Min	Max	Mean	SD
Kepribadian	1	4	5.8	5.3
Keinginan sosial	1	4	6.1	4.8
Kesepian depresi	1	4	5.9	3.7

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa skor rata-rata empirik pada aspek pertama yaitu kepribadian,

dalam penelitian ini memiliki nilai lebih tinggi dibandingkan skor hipotetik, artinya pada aspek ini kesepian pada lansia lebih tinggi dari populasi pada umumnya. Skor rata-rata pada aspek kedua yaitu keinginan sosial dalam penelitian ini lebih tinggi dari pada skor hipotetik, artinya pada aspek tersebut kesepian pada lansia lebih tinggi dari populasi pada umumnya. Skor rata-rata empirik pada aspek yang ketiga yaitu depresi dalam penelitian ini lebih tinggi dari pada skor hipotetik artinya pada aspek ini kesepian pada lansia lebih tinggi dari populasi pada umumnya.

Kategorisasi skor kesepian yang dilihat berdasarkan aspek, dibagi menjadi lima jenjang kategori :

Tabel 3. Kategorisasi lima jenjang kesepian

Kategori	Rumus
Sangat tinggi	$x > \mu + 1.8 \sigma$ $x > 7.5 + 1.8 (1.5)$ $x > 7.5 + 2.7$ $x > 10.2$
Tinggi	$\mu + 0.6 \sigma < x \leq \mu + 1.8 \sigma$ $7.5 + 0.6 (1.5) < x \leq 7.5 + 1.8 (1.5)$ $7.5 + 0.9 < x \leq 7.5 + 2.7$ $8.4 < x \leq 10.2$
Sedang	$\mu - 0.6 \sigma < x \leq \mu + 0.6 \sigma$ $7.5 - 0.6 (1.5) < x \leq 7.5 + 0.6 (1.5)$ $7.5 - 0.9 < x \leq 7.5 + 0.9$ $6.6 < x \leq 8.4$
Rendah	$\mu - 1.8 \sigma \leq x \leq \mu - 0.6 \sigma$ $7.5 - 1.8 (1.5) < x \leq 7.5 - 0.6 (1.5)$ $7.5 - 2.7 < x \leq 7.5 - 0.9$ $4.8 < x \leq 6.6$
Sangat rendah	$x < \mu - 1.8 \sigma$ $x < 7.5 - 1.8 (1.5)$ $x < 7.5 - 2.7$ $x < 4.8$

Berdasarkan kategorisasi aspek kesepian ini mendapat hasil dari ketiga aspek kesepian adalah sangat tinggi. Aspek kesepian kepribadian, keinginan

sosial dan depresi mendapati hasil dengan frekuensi 40 dari 40 subjek penelitian dalam kategori sangat tinggi. Ini menunjukkan bahwa 100% subjek penelitian berada dalam kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa lansia di belakang balok Bukittinggi berdasarkan penelitian dengan 40 subjek mengalami kesepian dalam kategori sangat tinggi.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kesepian pada lansia. Penelitian ini dilakukan kepada 40 orang lansia perempuan dan laki-laki yang berusia 60 tahun keatas. Menurut Rosita (2018) kesepian yaitu ketika munculnya rasa ketidakpuasan dalam hubungan yang dijalani karna merasa tidak ada yang mengerti dengan keadaan yang dialami.

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan dan didapatkan hasil kesepian pada lansia di Belakang Balok, Bukittinggi berada pada kategori tinggi, hal ini menunjukkan bahwa adanya keterpisahan dengan pasangan ataupun keluarga membuat lansia mengalami kesepian. Hal ini sejalan dengan penelitian Saputri & Amri (2018) dimana ketika lansia ditinggalkan oleh keluarga maka ia merasa kehilangan yang mendalam dan merasa tidak diperhatikan sehingga menyebabkan lansia mengalami kesepian.

Berdasarkan hasil pengkategorian subjek dari masing-masing aspek kesepian menurut Russel (1996). Pada aspek pertama yaitu aspek kepribadian, subjek berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa lansia mengalami kesepian karena kurangnya kepercayaan dan ketakutan akan orang asing.

Ini sejalan dengan hasil penelitian Nuraini et al., (2018) bahwa seseorang yang memiliki penilaian negatif terhadap dirinya dan kurang interaksi sosial cenderung mengalami

kesepian. Ia merasa canggung, menarik diri dari orang lain, ketakutan, dan kurang percaya diri, sehingga penilaian negatif tersebut membuat lansia mengalami kesepian.

Pada aspek kedua yaitu keinginan sosial berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa lansia merasa kesepian karena adanya perubahan kehidupan sosial yang terjadi. Menurut Suardiman (2016) bahwa kesepian dapat terjadi karena kurangnya peran sosial dalam keluarga ataupun dalam masyarakat, seperti kehilangan pekerjaan dan kedudukan.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa lansia mengalami kesepian karena adanya perubahan dalam kehidupannya seperti anak-anak yang mulai meninggalkan rumah karena menikah dan kehilangan pasangan (Subekti, 2017). Menurut Santrock (2002) pada usia 40-65 tahun keatas terdapat proses melepaskan anak untuk kehidupan yang lebih dewasa, meniti karir dan membangun keluarga baru, dengan adanya proses tersebut maka lansia harus menyesuaikan diri kembali dengan keadaan yang sekarang dan hal inilah menjadi salah satu penyebab kesepian pada lansia (Fitriana et al., 2021).

Pada aspek terakhir yaitu depresi berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa lansia mengalami kesepian karena terganggunya perasaan lansia sehingga merasa tidak bersemangat dan tidak berharga. Hasil penelitian dari Ginting & Brahmana (2019) menemukan bahwa perasaan tidak berharga, tidak dicintai dan merasa tidak diperhatikan merupakan penyebab lansia mengalami kesepian. Menurut Wardhani et al., (2020) bahwa sebagian lansia tidak bisa menerima banyaknya perubahan yang terjadi dalam hidupnya, seperti lansia lebih lemah secara fisik, butuh bantuan orang lain untuk melakukan beberapa aktivitas dan hal inilah yang membuat

lansia berpikir bahwa dirinya tidak berdaya.

SIMPULAN

Berdasarkan pemaparan diatas, maka didapatkan kesimpulan bahwa pada setiap indikator kesepian berada di kategori tinggi, dimana lansia mengalami kesepian karena adanya penilaian negatif terhadap diri sendiri, kesulitan untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi pada masa lansia ataupun adanya situasi baru yaitu karena ditinggal oleh anak ataupun pasangan. juga munculnya perasaan negatif seperti murung, merasa bosan, merasa tidak berharga dan tidak dicintai oleh orang terdekat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. D., & Andromeda. (2014). Perbedaan Successful Aging pada Lansia ditinjau dari Jenis Kelamin. *Intuisi: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 85-91.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat. (2021). Hasil Sensus Penduduk 2020 Provinsi Sumatera Barat. *Bps.Go.Id*, 27, 1-8.
- Fitriana, E., Puspita, S. R., & Wibisono. (2021). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kesepian pada Lansia. *Nusantara Hasana Journal*, 1(5), 97-104.
- Ginting, D., & Brahmana, N. E. B. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Keaktifan Lansia Mengikuti Kegiatan Posyandu di Desa Lumban Sinaga Wilayah Kerja Puskesmas Lumban Sinaga Kecamatan Pangaribuan Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2017. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 5(1), 72. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v5i1.327>
- Keswara, U. R. (2017). Hubungan Interaksi Sosial Lansia dengan Kesepian Pada Lansia di UPT Panti Sosial Usia Lanjut Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 11(1), 1-4. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/210>
- Krisnawati, E., & Soetjningsih, C. H. (2017). Hubungan Antara Kesepian Dengan Selfie-Liking Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*,

16(2), 122.
<https://doi.org/10.14710/jp.16.2.122-127>

Muhammad, Z. A. (2022). Pengalaman Kesepian dan Strategi Koping pada Santri Lanjut Usia Lonely Experiences and Coping Strategies for Elderly Students. *Wacana*, 14(1), 71–88.

Nikmat, A. W., Hawthorne, G., & Al-Mashoor, S. H. (2015). The comparison of quality of life among people with mild dementia in nursing home and home care — A preliminary report. *Dementia*, 14(1), 114–125. <https://doi.org/10.1177/1471301213494509>

Nuraini, Kusuma, F. H. D., & H., W. R. (2018). Hubungan interaksi sosial dengan kesepian pada lansia di kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1), 603–611.

Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Psikologi Perkembangan* (9th ed.). Kencana.

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. *Encyclopedia of Mental Health*, 2, 571. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-373951-3.00116-2>

Raissa, P., & Dwi, A. Y. (2019). Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kesepian pada Mahasiswa yang Merantau di Yogyakarta Vol. 6, Issue 1.

Rifiyanto, M. A. (2018). Hubungan Tingkat Kesepian dengan Stres pada Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kasongan Bantul Yogyakarta. In *Jurnal Keperawatan Unsyiah*.

Rosita, S. (2018). *Perasaan kesepian pada Lansia di Panti Tresna Werdha Provinsi Bengkulu*. <http://repository.iainbengkulu.ac.id/id/eprint/3092>

Rovendra, E., & Sari, N. W. (2022). Penyuluhan Dan Pemeriksaan Pola Jalan Pada Lansia Di Lapangan Wirabaraja Kota Bukittinggi. *Empowering Society Journal*, 3(1), 59–65. <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/ESJ/article/view/1670>

Russell, D., L.a, P., & C.e, C. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472–480.

Saputri, N. M. I. dan Amri, K. J. B. dan K. (2018). *Kesepian pada Lanjut Usia Jurnal: Bimbingan dan Konseling*. 3, 69–74.

Sessiani, L. A. (2018). Studi Fenomenologis tentang Pengalaman Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif pada Janda Lanjut Usia. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 13(2), 203. <https://doi.org/10.21580/sa.v13i2.2836>

Subekti, I. (2017). Perubahan Psikososial Lanjut Usia Tinggal Sendiri di Rumah. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 3(1), 23–35.

Treacy, P., Michelle, B., Anne, B., Jonathan, D., Gerard, F., Kate, F., & Kate, I. (2004). Loneliness and Social Isolation Among Older Irish People. In *National Council On Aging and Older People* (Vol. 26, Issue 84).

Wardhani,U.C., Muharni, S., & Izzati, K. (2020). P Menurut data dari World Health Organization. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 3, 285–294. <https://journal.ukmc.ac.id/index.php/joh/article/view/165/159>

Zakaria, S. M., Alavi, K., & Subhi, N. (2013). Risiko Kesunyian dalam Kalangan Warga Tua di Rumah Seri Kenangan. *Journal of Psychology & Human Development*, 1, 49–56.