



HUBUNGAN KESEPIAN DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA YANG TIDAK MEMILIKI PASANGAN DI KECAMATAN PONTIANAK TENGGARA

Carolus Ensoh, Sri Nugroho Jati, Nur Kur'ani

Prodi Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan psikologi,

Universitas Muhammadiyah Pontianak

Abstrak

Kualitas hidup lansia seringkali menurun seiring dengan munculnya perasaan kesepian akibat berkurangnya dukungan sosial dan kesehatan fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat kesepian dengan kualitas hidup pada lansia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis korelasi Product Moment Pearson. Subjek penelitian terdiri dari 52 lansia berusia minimal 60 tahun yang tidak memiliki pasangan di Kecamatan Pontianak Tenggara. Data dikumpulkan menggunakan dua alat ukur utama: Skala Kualitas Hidup dan Skala Kesepian. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kesepian dan kualitas hidup dengan koefisien korelasi sebesar $-0,797$ dan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini berarti semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan, maka semakin rendah kualitas hidup lansia, dan sebaliknya. Variabel kesepian memberikan kontribusi sebesar $63,5\%$ terhadap kualitas hidup. Secara deskriptif, mayoritas subjek memiliki tingkat kesepian yang tergolong rendah (50%) dan kualitas hidup yang tergolong tinggi ($65,4\%$).

Kata Kunci: Kesepian, Kualitas Hidup, Lansia.

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan individu yang telah berusia di atas 60 tahun dan berada pada fase kehidupan dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Proses penuaan

seringkali disertai dengan berbagai kehilangan, seperti menurunnya kesehatan, berkurangnya kemandirian, serta kehilangan pasangan hidup, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas hidup lansia. Kualitas hidup

*Correspondence Address : chareladyosf@gmail.com

DOI : 10.31604/jips.v13i5.2026. 1045-1049

© 2026UM-Tapsel Press

sendiri merupakan persepsi individu terhadap kondisi kehidupannya dalam konteks budaya, nilai, harapan, dan kesejahteraan yang dirasakan.

Kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh kondisi kesehatan fisik, psikologis, serta hubungan sosial. Lansia yang masih memiliki pasangan cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan dengan lansia yang hidup sendiri. Sebaliknya, kehilangan pasangan dan minimnya dukungan sosial dapat meningkatkan risiko munculnya perasaan kesepian. Kesepian merupakan kondisi emosional negatif akibat kurangnya hubungan sosial yang bermakna, yang dapat berdampak pada kesehatan mental, seperti depresi, rendahnya rasa percaya diri, dan perasaan tidak berharga.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesepian memiliki hubungan erat dengan kualitas hidup lansia. Semakin tinggi tingkat kesepian, maka semakin rendah kualitas hidup yang dirasakan. Lansia tanpa pasangan menjadi kelompok yang rentan mengalami kesepian, terutama jika disertai dengan keterbatasan fisik dan kurangnya dukungan keluarga. Kondisi ini menunjukkan pentingnya peran interaksi sosial dan dukungan emosional dalam meningkatkan kesejahteraan lansia.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kesepian dengan kualitas hidup pada lansia yang tidak memiliki pasangan di Kecamatan Pontianak Tenggara.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dan kualitas hidup pada lansia.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (X) yaitu kesepian dan variabel terikat (Y) yaitu

kualitas hidup. Kesepian didefinisikan sebagai kondisi emosional akibat kurangnya hubungan sosial yang bermakna, sedangkan kualitas hidup merupakan persepsi individu terhadap kondisi fisik, psikologis, dan sosial dalam kehidupannya.

Populasi penelitian adalah lansia berusia ≥ 60 tahun yang berdomisili di Kecamatan Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, dengan jumlah populasi sebesar 69.570 jiwa berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2023. Teknik pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling dengan metode purposive sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 100 responden. Kriteria sampel meliputi lansia berusia minimal 60 tahun, berdomisili di lokasi penelitian, tidak memiliki pasangan, serta mampu membaca dan menulis.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala kualitas hidup disusun berdasarkan dimensi objektif dan subjektif, sedangkan skala kesepian mengacu pada aspek kesepian intim, relasional, dan kolektif.

Uji validitas instrumen dilakukan melalui validitas isi (expert judgment), sedangkan uji reliabilitas menggunakan koefisien Alpha Cronbach dengan bantuan software SPSS versi 25.

Analisis data menggunakan korelasi Product Moment Pearson untuk menguji hubungan antara variabel kesepian dan kualitas hidup. Sebelum uji hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov) dan uji linearitas untuk memastikan data memenuhi syarat analisis statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 52 lansia yang tidak memiliki pasangan di Kecamatan Pontianak Tenggara. Berdasarkan hasil analisis deskriptif,

tingkat kesepian responden menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada kategori rendah sebesar 50%, diikuti kategori sedang sebesar 30,8% dan kategori tinggi sebesar 19,2%. Sementara itu, kualitas hidup responden didominasi pada kategori tinggi sebesar 65,4%, diikuti kategori sedang sebesar 26,9% dan kategori rendah sebesar 7,7%. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun responden merupakan lansia tanpa pasangan, sebagian besar masih memiliki kualitas hidup yang baik.

Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi sebesar 0,200 yang lebih besar dari 0,05. Selain itu, hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,285 yang juga lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel kesepian dan kualitas hidup bersifat linear dan memenuhi syarat untuk analisis lebih lanjut.

Hasil uji hipotesis menggunakan korelasi Product Moment Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,797 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara kesepian dan kualitas hidup. Artinya, semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan oleh lansia, maka semakin rendah kualitas hidupnya, dan sebaliknya semakin rendah tingkat kesepian maka semakin tinggi kualitas hidup yang dirasakan.

Hasil analisis regresi menunjukkan nilai R sebesar 0,797 dan R square sebesar 0,635. Hal ini menunjukkan bahwa kesepian memberikan kontribusi sebesar 63,5% terhadap variasi kualitas hidup lansia, sedangkan sisanya sebesar 36,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan

negatif yang signifikan antara kesepian dan kualitas hidup pada lansia yang tidak memiliki pasangan. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesepian merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kualitas hidup lansia. Lansia yang mengalami tingkat kesepian yang tinggi cenderung memiliki kondisi psikologis yang kurang baik, seperti perasaan tidak berharga, kesedihan, dan kurangnya semangat hidup, yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya kualitas hidup.

Namun demikian, hasil deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat kesepian yang rendah dan kualitas hidup yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua lansia yang tidak memiliki pasangan akan mengalami kesepian yang tinggi. Kondisi ini dapat dijelaskan oleh adanya faktor lain yang berperan sebagai pelindung, seperti keterlibatan dalam aktivitas sosial, interaksi dengan lingkungan sekitar, serta dukungan sosial dari keluarga maupun masyarakat.

Jika ditinjau dari aspek kesepian, dimensi yang dominan berkaitan dengan kesepian intim, yaitu ketidakhadiran individu yang dapat diandalkan dalam kondisi emosional atau saat menghadapi masalah. Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan akan hubungan yang lebih dekat dan bermakna masih menjadi permasalahan utama pada lansia. Selain itu, pada aspek kesepian relasional, beberapa lansia cenderung menghindari interaksi sosial karena merasa tidak cocok atau tidak diterima oleh lingkungan, sehingga memperkuat perasaan terasing.

Sementara itu, dari sisi kualitas hidup, aspek yang paling menonjol adalah kemampuan individu dalam mengontrol dan menerima kondisi kehidupannya. Lansia yang mampu menerima perubahan yang terjadi dalam hidupnya, baik perubahan fisik maupun sosial, cenderung memiliki persepsi yang

lebih positif terhadap kehidupannya. Hal ini menunjukkan bahwa faktor psikologis internal seperti penerimaan diri dan kemampuan beradaptasi memiliki peran penting dalam mempertahankan kualitas hidup.

Perbedaan antara temuan awal dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak semua lansia yang mengalami keterbatasan fisik atau kehilangan pasangan akan memiliki kualitas hidup yang rendah. Sebagian lansia dalam penelitian ini masih aktif dalam kegiatan sosial dan memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar, sehingga mampu mengurangi perasaan kesepian. Kondisi ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan aktivitas yang bermakna memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan lansia.

Kontribusi kesepian terhadap kualitas hidup sebesar 63,5% menunjukkan bahwa kesepian merupakan faktor yang cukup dominan dalam memengaruhi kualitas hidup lansia. Namun demikian, masih terdapat faktor lain yang juga berperan, seperti kondisi kesehatan, dukungan keluarga, kondisi ekonomi, serta karakteristik kepribadian individu. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kualitas hidup lansia tidak hanya berfokus pada pengurangan kesepian, tetapi juga perlu memperhatikan aspek lain yang mendukung kesejahteraan lansia secara menyeluruh.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kesepian memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup lansia yang tidak memiliki pasangan. Semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan, maka semakin tinggi kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan interaksi sosial, memperkuat dukungan emosional, serta mendorong keterlibatan lansia dalam aktivitas yang bermakna guna meningkatkan kualitas hidup mereka.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kesepian dan kualitas hidup pada lansia yang tidak memiliki pasangan di Kecamatan Pontianak Tenggara. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar $-0,797$ dengan tingkat signifikansi $0,000$, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan oleh lansia, maka semakin rendah kualitas hidup yang dimiliki, dan sebaliknya semakin rendah tingkat kesepian maka semakin tinggi kualitas hidup yang dirasakan.

Secara deskriptif, mayoritas lansia dalam penelitian ini berada pada tingkat kesepian yang rendah, yaitu sebesar 50%, serta memiliki kualitas hidup yang tinggi sebesar 65,4%. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun lansia tidak memiliki pasangan, sebagian besar masih mampu mempertahankan kualitas hidup yang baik, kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, aktivitas sehari-hari, dan kemampuan adaptasi individu.

Lebih lanjut, hasil analisis menunjukkan bahwa aspek kesepian yang paling dominan berkaitan dengan ketidakhadiran individu yang dapat diandalkan dalam memberikan dukungan emosional, kenyamanan dalam berinteraksi sosial, serta keterlibatan dalam interaksi sosial yang lebih luas. Sementara itu, pada variabel kualitas hidup, aspek yang relatif rendah berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengontrol dan mengarahkan kehidupannya. Hal ini menunjukkan bahwa keterbatasan dalam dukungan emosional dan kontrol diri dapat memengaruhi persepsi kualitas hidup lansia.

Dengan demikian, kesepian menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan

kualitas hidup lansia, khususnya bagi mereka yang tidak memiliki pasangan, melalui peningkatan dukungan sosial, interaksi yang bermakna, serta penguatan kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi perubahan kehidupan di usia lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, L. (2013). Kesepian dan isolasi sosial yang dialami lanjut usia: Tinjauan dari perspektif sosiologis. Pusat Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial Kementerian Sosial RI.
- Andesty, D., & Syahrul, F. (2018). Hubungan interaksi sosial dengan kualitas hidup lansia di UPTD Griya Werdha Kota Surabaya. *The Indonesian Journal*.
- Arywibowo, J. D., & Rozi, H. F. (2024). Kualitas hidup lansia yang tinggal di panti wreda dan faktor-faktor yang memengaruhinya. *Jurnal Empati*.
- Azwar, S. (2014). Reliabilitas dan validitas. *Pustaka Pelajar*.
- Baron, R. A., Byrne, D., & Branscombe, N. R. (2007). *Mastering social psychology*. Pearson Education.
- Bini'Matillah, U., Susumaningrum, L. A., & A'la, M. Z. (2018). Hubungan spiritualitas dengan kesepian pada lansia. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*.
- Batubara, S., Siregar, J. H., & Fuad, A. (2022). Hubungan tingkat kesepian dengan kualitas hidup pada lansia. *Zona Kedokteran*.
- Budiarti, A., Indrawati, P., & Sabarhun, W. (2020). Hubungan interaksi sosial terhadap tingkat kesepian dan kualitas hidup pada lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Bruno, F. J. (2000). *Conquer loneliness: Menaklukkan kesepian*. Gramedia Pustaka Utama.
- Daud, M., & Siswanti, D. N. (2023). Dampak dukungan sosial dan kesepian terhadap kualitas hidup lansia. *Seminar Nasional Hasil Penelitian*.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2018). Meningkatkan kualitas hidup lansia: Konsep dan berbagai intervensi. *Wikenia Media*.
- Gazadinda, R., & Pasaribu, M. M. C. (2021). Pengaruh kesepian terhadap kualitas hidup. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*.
- Gunawan, I., Lin, M. H., & Hsu, H. C. (2020). Exploring the quality of life among the elderly. *South East Asia Nursing Research*.
- Hafid, W. A., Zainuddin, K., & Piara, M. (2025). Gambaran social connectedness dan kesepian pada lansia. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*.
- Hurlock, E. (2004). *Psikologi perkembangan*. Erlangga.
- Nindawi, & Nugrahani, C. I. (2023). Meninjau kualitas hidup lansia. *PT Nasya Expanding Management*.
- Ningsih, R. W., & Setyowati, S. (2020). Hubungan tingkat kesepian dengan kualitas hidup pada lansia. *Jurnal Keperawatan*.
- Nuraini, Kusuma, F. H. D., & Rahayu, W. (2018). Hubungan interaksi sosial dengan kesepian pada lansia. *Nursing News*.
- Periantolo, J. (2016). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Rahman, A. A. (2020). *Psikologi sosial*. Rajawali Pers.
- Safaria, T., Saputra, N. E., & Arini, D. P. (2022). *Nomophobia*. UAD Press.
- Sari, I. P., & Listiyandini, R. A. (2015). Hubungan antara resiliensi dengan kesepian pada dewasa muda lajang. *Prosiding PESAT*.
- Sari, R. A., & Yulianti, A. (2017). Mindfulness dengan kualitas hidup pada lanjut usia. *Jurnal Psikologi*.
- Sumarsih, G. (2023). *Cawthorne-Cooksey exercise untuk lansia*. CV Mitra Edukasi Negeri.