



KESEPIAN DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS LANSIA YANG TINGGAL DI MASYARAKAT

(Loneliness and Psychological Well-being of Elderly in Community)

Dwi Astutik, Retno Indarwati and Eka Misbahatul Mar'ah Has

Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

RIWAYAT ARTIKEL

Diterima: 9 Desember 2018
Disetujui: 14 Februari 2019

KONTAK PENULIS

Dwi Astutik
astutikdwi9@gmail.com
Fakultas Keperawatan,
Universitas Airlangga

ABSTRAK

Pendahuluan: Semakin bertambahnya usia, maka masalah kesehatan semakin meningkat, salah satunya adalah masalah kesepian. Fenomena kesepian sangatlah penting karena kesepian dapat membawa dampak pada kualitas hidup dan psychological well-being pada lansia. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kesepian dengan psychological well-being pada lansia di komunitas

Metode: Penelitian ini menggunakan desain korelasional. Total responden dalam penelitian ini adalah 152 lansia yang berusia 60-70 tahun di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar. Penelitian ini menggunakan teknik cluster random sampling. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kesepian, sedangkan variabel dependen adalah psychological well-being. Pengumpulan data menggunakan kuesioner UCLA Loneliness Scale version 3 oleh Russel 1996 dan Scale of Psychological Well-Being oleh Ryff (1989), kemudian dianalisis menggunakan uji statistik korelasi Spearman rho dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

Hasil: Hasil menunjukkan bahwa nilai $p = 0,000$ dan $r = -0,864$ ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kesepian dengan psychological well-being

Kesimpulan: Kesepian merupakan indikator dari ketidaksejahteraan psikologi individu, ini berarti bahwa individu yang merasakan kesepian akan mengurangi tingkat kesejahteraan atau kebahagiaan dalam hidupnya, sebaliknya individu yang tidak kesepian akan sejahtera atau bahagia dalam hidupnya. Perawat seharusnya mendorong lansia untuk aktif mengikuti kegiatan. Bagi peneliti selanjutnya untuk membuat kegiatan seperti senam atau berkebun, sehingga tingkat kesepian dapat menurun dan psychological well-being dapat meningkat.

Kata Kunci

kesepian, psychological well-being, lansia

ABSTRACT

Introduction: As one gets older, health problems also increase, one of the problems was loneliness. The phenomenon of loneliness was very important because loneliness has an impact on quality of life and psychological well-being on elderly. The purpose of this study to determine correlation between loneliness and psychological well-being of elderly living in community.

Method: This was correlational study with cross-sectional approach. Total respondents were 152 elderly aged 60-70 years at Kelurahan Sananwetan Kota Blitar. This research was collected by cluster random sampling. Independent variable in this research was loneliness, while dependent variable was psychological well-being. Data was collected by using UCLA Loneliness Scale Version 3 by Russell (1996) questionnaire and Scale of Psychological Well-Being by Ryff (1989) questionnaire, then analyzed by spearman rho correlation statistical test with significance level at $p \leq 0.05$

Result: The result showed that value of $p = 0.000$ and $r = -0,864$ that indicate a significant negative correlation between loneliness and psychological well-being in elderly.

Conclusion: Loneliness was an indicator of individual psychological well-being, this means individuals who felt loneliness would have reduced their level of well-being or happiness. Otherwise individuals who were not loneliness would be prosperous or happy

in their lives. So, that nurses should support elderly person to be active. Further research should make some schedule like exercise or gardening so that loneliness would be decrease and psychological well-being would reduced.

Keywords

loneliness, psychological well-being, elderly

Kutip sebagai:

Astutik, D., Indarwati, R., & Has, E. M. M. (2019). Kesepian dan Kesejahteraan Psikologis Lansia yang Tinggal di Masyarakat. *Indonesian J. of Community Health Nurs. J.*, 4(1), 34-40. [Doi: 10.20473/ijchn.v4i1.12731](https://doi.org/10.20473/ijchn.v4i1.12731)

1. PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dicegah dan merupakan hal yang wajar dialami oleh setiap orang. Semua lansia berharap akan menjalani hidup dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama anak dan cucu tercinta dengan penuh kasih sayang. Namun, tidak semua lansia dapat merasakan kondisi ini. Proses menua tetap menimbulkan permasalahan baik secara fisik, psikologis maupun sosial ekonomi (Rohmah, et al., 2012). Masalah kesepian pada lansia di Indonesia merupakan masalah psikososial terbesar kedua setelah masalah pelupa (Darmojo, 2004). Banyak lansia yang mengalami kesepian disebabkan karena perasaan kehilangan dan kurangnya dukungan sosial. Akibat dari perasaan kesepian ini lansia akan merasa terasing (terisolasi), tersisihkan, terpercayai dari orang lain karena merasa berbeda dengan orang lain (Aristawati, 2015). Perasaan-perasaan seperti ini cenderung memberikan pengaruh negatif terhadap kondisi kesehatan lansia baik fisik maupun psikologi. Apabila kondisi ini tidak segera teratasi maka lansia tidak akan mengalami kesejahteraan psikologis (psychological well-being). Fenomena kesepian ini sangat penting, karena kesepian dapat memiliki banyak implikasi yang merugikan bagi kesehatan dan memberikan efek negatif pada kualitas hidup (Theeke L. A, 2010).

Hasil studi pendahuluan di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar pada Tanggal 24 Oktober 2018 dengan melakukan wawancara kepada salah satu kader posyandu lansia, di daerah tersebut banyak terdapat lansia yang berpotensi mengalami kesepian. Hal ini dikarenakan terdapat lansia yang hidup sendiri di rumah karena ditinggal pasangan hidup, ditinggalkan anak-anak karena menempuh pendidikan yang lebih tinggi, bekerja di luar kota, dan membentuk keluarga sendiri. Selain itu, banyak juga lansia yang kurang teman dan relasi akibat kurangnya aktivitas di luar rumah sehingga menimbulkan waktu sendiri dirumah bertambah panjang. Lansia di Kelurahan Sananwetan kurang aktif dalam kegiatan yang ada di kelurahan seperti kegiatan posyandul lansia dan senam lansia.

Jumlah lansia di Indonesia diperkirakan mencapai 30-40 juta pada tahun 2020 sehingga Indonesia menduduki peringkat ke 4 dunia. Jawa Timur menempati urutan ke 3 jumlah lansia terbanyak yaitu sebesar 12,25% (Kemenkes RI, 2017). Kota Blitar

menempati urutan ke 3 jumlah lansia terbanyak di Jawa Timur yaitu sebesar 10,03% (BPS Jawa Timur, 2018). Seiring meningkatnya jumlah lansia maka angka kesepian pun semakin semakin besar diperkirakan 50% lansia kini menderita kesepian (Amalia, 2015)

Hasil penelitian Verawati (2015) sebagian besar lansia yang tinggal di rumah sendiri mengalami tingkat kesepian ringan sebesar (4%), kesepian sedang (96%). Sedangkan lansia yang tinggal bersama anaknya, memiliki tingkat kesepian ringan sebesar (4%), kesepian sedang sebesar (72%), dan kesepian berat sebesar (24%). Suevey dari UCLA Amerika Serikat (2000) menunjukkan bahwa kesepian masuk urutan ke lima dari bahaya kesehatan lebih tinggi dibandingkan daftar kecelakaan, penyesuaian seksual, dan kehamilan tidak di harapkan (Syariadi, 2018).

Kesepian adalah kondisi menyedihkan yang merupakan akibat dari kurangnya hubungan yang memuaskan (Fry & Debats, 2012). Bagi sebagian orang kesepian bisa diterima secara normal, tetapi bagi sebagian orang bisa menjadi sebuah kesedihan yang mendalam (Winningham & Pike, 2008). Perasaan kesepian menurut Weiss (1997) dalam (Santrock, 2003) terbagi menjadi dua jenis yaitu isolasi emosional dan isolasi sosial. Penuaan dapat menyebabkan sejumlah kehilangan, termasuk hilangnya kesehatan, teman, pasangan, transportasi, dan kemandirian. Kehilangan ini dapat berkontribusi untuk kesepian. Kehilangan pasangan menjadi faktor utama dalam mengabadikan perasaan kesepian diantara lansia. Lansia sering kehilangan kesempatan untuk berpartisipasi dalam kegiatan sehingga interaksi sosial menurun dan kurang berhubungan sosial dengan orang lain. Hal ini disebabkan karena lansia menarik diri akibat penurunan derajat kesehatan dan kemampuan fisiknya. Lansia yang kurang melakukan interaksi sosial dan kurang mendapatkan dukungan keluarga akan merasa kesepian karena tidak memiliki lawan interaksi untuk berbagi masalah (Dykstra, 2009). Menurut Gunarsa et al. (2008) kondisi kesepian ini menimbulkan perasaan tidak berdaya, kurang percaya diri, ketergantungan, dan keterlantaran. Lansia yang menyatakan dirinya kesepian cenderung menilai dirinya sebagai individu yang tidak berharga, tidak diperhatikan dan tidak dicintai.

Psychological Well-Being (PWB) merupakan salah satu bagian dari area psikologi positif umum yang disebut sebagai Subjective Well-Being (SWB) yang merupakan suatu ukuran berfungsi secara positif dalam tingkat individu (Miley, 1999). Menurut Ryff (1989) psychological well-being didefinisikan sebagai hasil evaluasi atau penilaian seorang individu terhadap diri sendiri yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan harapan individu yang bersangkutan, dan digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan fungsi psikologis positif (positive psychological functioning). Lansia telah merasa berhasil memenuhi tahapan perkembangannya dengan perasaan yang positif dan mampu memenuhi keenam kriteria psychological well-being secara positif, maka dapat dikatakan lansia tersebut mencapai psychological well-being. Keenam kriteria psychological well-being yaitu otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri.

Konsep teori transisi (transition theory) oleh (Meleis, 2000) memiliki kaitan yang erat dengan kesehatan dan well-being karena mencakup adaptasi proses psikologis yang harus dilakukan oleh lansia. Proses transisi sebagai sebuah proses yang harus dialami individu untuk mencapai keseimbangan dalam memaknai kehidupan dan pada waktu yang sama mengalami dampak dari hal tersebut sehingga individu mengembangkan pola dan beradaptasi dengan perubahan tersebut (Meleis, 2000). Outcomes dari teori transisi yaitu perasaan well-being. Pengukuran psychological well-being akan memberikan petunjuk mengenai apa yang sedang terjadi pada lansia dalam mengelola perasaan kesepian.

2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah correlations study. Penelitian ini menggunakan rancangan korelasional berupa cross sectional. Populasi terjangkau dalam penelitian ini yaitu lansia yang berusia 60-70 tahun yang tinggal di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar. Sampel yang menjadi responden yaitu sebanyak 152 lansia. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan probability sampling dengan cara cluster random sampling. Penentuan pembagian sampel agar populasi dapat terwakili menggunakan pembagian secara proporsional pada setiap RW agar jumlah responden sebanyak 152 lansia memiliki peluang yang sama. Jumlah populasi terjangkau penelitian (N) sebanyak 246, sedangkan sampel penelitian (n) sebanyak 152 lansia. Perolehan sampel proporsional setiap RW sebagai berikut:

Variabel independen dalam penelitian ini adalah kesepian pada lansia. Sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah psychological well-being. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kesepian yaitu UCLA (University of California Los Angeles) *Loneliness Scale* version 3 oleh Russell

(1996)). Teori yang digunakan di dalam alat ukur ini adalah Teori Weiss (1973) yang membagi kesepian menjadi 2 dimensi yaitu isolasi emosional (emotional isolation) dan isolasi sosial (social isolation). Sedangkan pengukuran tingkat psychological well-being menggunakan *Psychological Well-Being Scale* (PSWB) oleh Ryff (1995) untuk mengetahui tingkat well-being seseorang. Penelitian ini digunakan psychological well-being medium form yaitu dengan jumlah item 42 butir. Penelitian dilakukan pada lansia dengan melakukan wawancara langsung dengan panduan kuesioner UCLA *Loneliness Scale* Version 3 dan kuesioner *Scale of Psychological Well-Being*

3. HASIL

Table 1. Karakteristik responden di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar, Desember 2018

Variabel	n	%
Umur		
60-65 tahun	67	44.1
66-70 tahun	85	55.9
Jenis Kelamin		
Laki-laki	54	35.5
Perempuan	98	64.5
Pendidikan		
SD	51	33.6
SMP	65	42.8
SMA	25	16.4
D3	2	1.3
Sarjana	9	5.9
Status Pekerjaan dahulu		
IRT	54	35.5
Buruh	11	7.2
Swasta	34	22.2
Wiraswasta	33	21.7
PNS	20	13.2
Status Pekerjaan Sekarang		
Buruh	1	0.7
Swasta	13	8.6
Wiraswasta	17	11.2
Pensiun PNS	20	13.3
Tidak Bekerja	101	66
Status Perkawinan		
Menikah	69	45.4
Janda/Duda	83	54.6
Keluarga yang Tinggal Serumah		
Sepupu	4	2.6
Sendiri	21	13.8
Suami/Istri	38	25
Suami/Istri & anak	31	20.4
Anak	58	38.2
Jumlah Penghasilan		
2.000.000	21	13.8
2.000.000-3.500.00	108	71.1
3.500.000	23	15.1

Tabel 2. Tabulasi Silang Hubungan Kesepian dengan Psychological Well-Being Lansia di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar, Desember 2018

Tingkat kesepian	Rendah		Tingkat PWB Sedang		Tinggi		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Tidak kesepian	0	0	0	0	37	39.4	37	24.3
Kesepian ringan	0	0	20	40	57	60.6	77	50.7
Kesepian sedang	0	0	30	60	0	0	30	19.7
Kesepian berat	8	100	0	0	0	0	8	5.3
Total	8	100	50	100	94	100	152	100

P = 0.000 Kofesien korelasi = -0.863

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden sebanyak 38,1% (37 lansia) tidak mengalami kesepian dan memiliki psychological well-being tinggi, sebanyak 60,6% (57 lansia) memiliki tingkat kesepian ringan dan memiliki psychological well-being tinggi, sebanyak 60,8% (30 lansia) memiliki tingkat kesepian sedang dan memiliki psychological well-being sedang, serta sebanyak 100% (8 lansia) memiliki tingkat kesepian berat dan memiliki psychological well-being rendah. Didapatkan bahwa hasil nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi 0,000 kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada hubungan yang signifikan antara kesepian dengan psychological well-being. Koefisien korelasi sebesar - 0.863 sehingga berkorelasi sangat kuat dan arah hubungannya adalah negatif yang artinya semakin rendah tingkat kesepian maka semakin tinggi psychological well-being, demikian pula sebaliknya.

4. PEMBAHASAN

Hasil analisa data dapat dilihat pada tabel 2 menunjukkan adanya hubungan korelasi negatif (-) yang signifikan dan sangat kuat antara kesepian dengan psychological well-being pada lansia di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar. Artinya semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan lansia maka akan semakin tinggi psychological well-being yang dirasakan lansia tersebut, begitu juga sebaliknya, semakin tinggi tingkat kesepian, maka akan semakin rendah psychological well-being yang dirasakan usia lanjut. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Nanda (2013) yang menyatakan jika individu memiliki psychological well-being yang baik, maka tingkat kesepian juga menjadi rendah. Dengan kata lain, terdapat hubungan negatif antara psychological well-being dengan kesepian. Hal ini sesuai dengan Teori Transisi Meleis (1960), proses transisi sebagai suatu proses yang harus dialami lansia untuk mencapai Lansia yang kesepian berarti beradaptasi dengan kondisi personal dan lingkungan yang sepi sehingga lansia akan mengembangkan pola dan beradaptasi dengan perubahan. Dari hasil adaptasi tersebut maka akan memunculkan well-being pada lansia. Diener (2005) mengatakan bahwa kesepian merupakan indikator dari ketidaksejahteraan psikologi individu, ini berarti bahwa individu yang merasakan kesepian akan mengurangi tingkat

kesejahteraan atau kebahagiaan dalam hidupnya, sebaliknya individu yang tidak kesepian akan sejahtera atau bahagia dalam hidupnya.

Sebagian besar responden mengaku sering berinteraksi dengan tetangga dan mengikuti kegiatan keagamaan sehingga lansia ikut berpartisipasi dalam kelompok. Sebagian besar responden juga tinggal bersama anggota keluarga sehingga responden menyatakan telah memiliki kepuasan terhadap kontak sosial dan relasi. Seseorang yang memiliki hubungan positif dengan orang lain mampu membina hubungan hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain sehingga tingkat kesepian semakin rendah. Hal tersebut sama dengan Teori Myers (2010) yang menyatakan bahwa jika keadaan hubungan sosial yang dimiliki lansia kurang bermakna dibandingkan yang diharapkan. Tentunya individu tersebut tidak memiliki relasi positif yang baik dengan orang lain karena hubungan sosial yang tidak bermakna tersebut.

Sebagian besar responden mengaku mampu mengambil keputusan tanpa campur tangan orang lain dan dapat mengatur tingkah laku dari dalam diri. Responden memiliki otonomi tersebut dimiliki karena mereka tidak harus membagi atau mengurangi otonominya dengan pasangan. Roth & Deci (2009) menyatakan bahwa seseorang yang mempunyai otonomi dalam hidupnya akan merasa otonom dalam hidupnya karena mampu merealisasikan dirinya menjadi seperti apa yang diinginkan walaupun hidup tanpa pasangan sehingga tingkat kesepian rendah. Individu yang otonom tentunya melakukan sesuatu sesuai dengan keinginan dan nilai yang dimiliki individu tersebut. Individu yang memiliki motivasi intrinsik dan ekstrinsik dalam otonomi yang baik akan memiliki kesehatan psikologi yang baik. Sebaliknya, jika individu tidak memiliki motivasi otonomi yang baik akan memiliki psychological well-being yang rendah. Berdasarkan paparan di atas, dapat dilihat bahwa jika individu otonom akan menyebabkan psychological well-being yang tinggi.

Sebagian besar responden mampu mengasai lingkungan. Individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik akan dapat menciptakan lingkungan yang sesuai dengan dirinya untuk mencapai suatu tujuan. Individu yang memiliki lingkungan yang sesuai dengan dirinya akan menjadi lebih senang, produktif, dan secara psikologis lebih

sehat dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki lingkungan yang sesuai dengan dirinya. Oleh karena itu, ada keterkaitan antara individu dengan lingkungannya untuk mencapai suatu tujuan (Walsh, 2009). Berdasarkan paparan di atas, individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik juga memiliki kesehatan psikologis yang baik, begitu pula sebaliknya.

Sebagian besar responden memiliki arah dan tujuan hidup. Namun biasanya semakin bertambah usia maka dapat menyebabkan individu tidak memiliki tujuan hidup. Brehm (2002) menyatakan bahwa kesepian berkaitan dengan individu merasa tidak berguna dan terisolasi bahkan menyebabkan hidup individu tidak memiliki tujuan. Pisca & Feldman (2009) menyatakan bahwa individu yang memiliki tujuan hidup akan aktif dalam mencapai tujuan tersebut seperti mengatur lingkungan sekitar agar dapat mencapai tujuan dan arti dari makna hidupnya. Setelah individu memiliki tujuan, nilai, kepercayaan diri, dan keberhargaan diri, individu akan terhindar dari munculnya perasaan frustrasi, perasaan tidak enak, ketidakpuasan, atau ketidakstabilan. Individu yang sehat memandang kehidupan sehari-hari sebagai pemenuhan suatu tujuan, oleh sebab itu mereka memandang kehidupan pribadinya sebagai suatu yang berarti.

Sebagian besar responden melihat dirinya tumbuh dan berkembang serta merasakan perkembangan yang berkelanjutan. Individu yang memiliki pertumbuhan diri artinya sadar dengan pertumbuhan dan perubahan yang terjadi dalam dirinya (Robitschek & Spering, 2009). Individu yang sadar dengan perubahan dalam dirinya akan terbuka dan merespon positif pada perubahan lingkungan yang terjadi karena hal tersebut dapat membuat individu tersebut dapat bertumbuh juga. Respon positif yang diberikan individu akan meminimalkan munculnya perasaan kesepian pada lansia. Jadi jika pertumbuhan diri tinggi maka kesepian pada lansia rendah begitupun sebaliknya.

Sebagian besar responden merasa senang dengan apa yang sudah terjadi dalam hidupnya. Jika seseorang dapat menerima dirinya dengan baik, tentu individu tidak akan mengalami kesepian. Hal ini sejalan dengan penelitian Basiroh (2007) yang menyatakan hal yang serupa yaitu memang penerimaan diri memiliki hubungan yang negatif dengan kesepian.

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat kesepian ringan. Hal ini karena jumlah responden yang tinggal di rumah bersama anggota keluarga lebih banyak dibandingkan lansia yang tinggal sendiri. Responden yang tinggal bersama anggota keluarga lebih banyak mendapatkan dukungan sosial sehingga tingkat kesepian semakin rendah. Arslan & Ozyesil (2010) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan prediktor bagi munculnya kesepian. Maksudnya disini adalah individu yang memperoleh dukungan sosial terbatas lebih berpeluang mengalami kesepian, sementara individu yang memperoleh dukungan

sosial yang baik, tidak terlalu merasa kesepian. Dalam hal ini penelitian yang dilakukan oleh Hayati (2009) menyebutkan bahwa ada pengaruh signifikan dukungan kesepian terhadap kesepian pada lansia.

Faktor yang pertama memunculkan kesepian pada usia lanjut yang menjadi responden adalah responden merasa tidak adanya figur kasih sayang yang diterima seperti dari suami/istri dan atau anaknya. Sehingga lansia tidak memiliki kedekatan dengan anggota keluarga. Anak yang terlalu sibuk dengan urusan pekerjaan atau dengan keluarganya sehingga tidak memperhatikan orang tuanya dan suami yang sering berada di luar rumah dapat menjadi pemicu timbulnya rasa kesepian. Hal ini sesuai dengan penelitian Nurayni & Supradewi (2017) menunjukkan adanya tingkat kesepian yang rendah pada lansia yang mendapatkan dukungan sosial dari berbagai sumber seperti pasangan, orang-orang yang sudah dianggap keluarga

Faktor yang kedua yaitu kehilangan integrasi secara sosial atau tidak terintegrasi dalam suatu komunikasi seperti yang dapat diberikan oleh sekumpulan teman, atau masyarakat di lingkungan sekitar. Itu disebabkan karena tidak mengikuti pertemuan-pertemuan yang dilakukan di kompleks hidupnya. Sebagian lansia kurang aktif mengikuti kegiatan yang ada di masyarakat seperti senam lansia, posyandu lansia dan kegiatan keagamaan. Hasil penelitian Sanjaya & Rusdi (2012) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara interaksi sosial dengan kesepian.

Faktor ketiga yaitu responden mengalami perubahan situasi, yaitu ditinggal meninggal pasangan hidup (suami dan atau istri), atau hidup sendirian karena anaknya tidak tinggal satu rumah. Didukung dalam penelitian ini bahwa sebagian besar lansia berstatus duda/janda sehingga responden tidak memiliki pasangan hidup. Dayakisni (2003) menyatakan bahwa kehilangan orang terdekat merupakan suatu keadaan yang sangat menyedihkan yang dapat memicu perasaan kesepian terhadap individu tersebut. Kesepian timbul karena hilangnya kontak atau komunikasi dengan orang lain terutama orang yang dicintai, juga tidak terpenuhinya kebutuhan untuk berkomunikasi dengan orang lain karena berbagai alasan.

Sedangkan untuk tingkat psychological well-being menunjukkan bahwa lansia di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar memiliki tingkat psychological well-being tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan untuk menerima kekurangan dan kelebihan yang terdapat dalam diri. Menurut Hurlock (2006) mengemukakan bahwa penerimaan diri merupakan kemampuan menerima segala hal yang ada pada diri sendiri baik kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki, sehingga apabila terjadi peristiwa yang kurang menyenangkan maka individu tersebut akan mampu berpikir logis tentang baik buruknya masalah yang terjadi tanpa menimbulkan perasaan, permusuhan, perasaan rendah diri, malu, dan rasa tidak aman. Lansia dalam penelitian merasa bangga dengan kehidupan saat ini,

dan mereka menerima terhadap kualitas baik dan buruk mengenai kehidupan masa lalu yang berbanding berbeda dengan kehidupan sekarang.

Dalam penelitian ini sebagian besar lansia merasa berhasil memenuhi tahapan perkembangannya dengan perasaan yang positif dan mampu memenuhi keenam kriteria psychological well-being secara positif, sehingga dapat dikatakan lansia tersebut mencapai psychological well-being dengan baik. Keenam dimensi tersebut yaitu: hubungan dengan sesama, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan diri, penerimaan diri. Keyes et al. (2002) menambahkan bahwa keenam aspek ini masing-masing memiliki tantangan yang berbeda dalam hidup yang dihadapi individu untuk dapat berfungsi secara positif.

Kondisi psychological well-being lansia juga berhubungan dengan faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, tempat tinggal, status ekonomi yang berbeda menunjukkan tingkat psychological well-being yang berbeda (Ryff, 1989). Hasil penelitian ini sebagian besar lansia berada pada kategori umur 65 - 70 tahun, jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan, tingkat pendidikan sebagian besar SMP, dan jumlah penghasilan sebagian besar antara 2 - 3,5 juta rupiah yang berasal dari penghasilan lansia sendiri atau berasal dari penghasilan keluarga yang tinggal satu rumah. Lansia yang memiliki status sosial ekonomi yang rendah cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang memiliki status sosial ekonomi yang lebih baik dari dirinya. Didukung hasil data yang diperoleh dari Wisconsin Longitudinal Study memperlihatkan bahwa pendidikan tinggi dan status pekerjaan meningkatkan psychological well-being terutama pada dimensi penerimaan diri dan dimensi tujuan hidup (Ryff, & Keyes, 1995).

5. KESIMPULAN

Semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan lanjut usia maka akan semakin tinggi psychological well-being yang dirasakan lanjut usia. Sebagian besar lansia di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar memiliki tingkat kesepian ringan karena lansia tinggal bersama keluarga sehingga mendapat dukungan sosial yang cukup. Sebagian besar lansia juga memiliki psychological well-being tinggi karena lansia memiliki kemampuan untuk menerima kekurangan dan kelebihan yang terdapat dalam diri dan mampu memenuhi 6 dimensi psychological well-being.

Bagi Lansia untuk meningkatkan kegiatan-kegiatan untuk menunjang kesejahteraan psikologisnya (psychological well-being) serta menjalin kontak sosial dengan teman, tetangga sedangkan untuk keluarga agar memberikan dukungan sosial seperti menunjukkan kepedulian, melibatkan dalam diskusi, serta tidak melakukan kegiatan yang diinterpretasikan oleh usia lanjut sebagai mengasingkannya. Sedangkan untuk peneliti selanjutnya agar membuat berbagai kegiatan seperti

senam atau berkebun kepada lansia sehingga membantu agar lansia sehat jiwa raga sehingga dapat mempersiapkan lansia yang damai.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. D. (2015). Kesepian dan Isolasi Sosial yang Dialami Lanjut Usia: Tinjauan dari Perspektif Sosiologi, 18(2), 181-188.
- Aristawati. (2015). THE INDONESIAN JOURNAL OF HEALTH SCIENCE, 5(2), 181-188.
- Arslan, C., Hamarta, E., Ure, O., & Ozyesil, Z. (2010). An Investigation Of Loneliness and Perfectionism in University Students. *Procedia Social And Behavioral Sciences*, 2, 814-818.
- Basiroh, L. (2007). Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kesepian pada Lanjut Usia. Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta.
- Darmojo, M. (2004). Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). Jakarta: FKUI.
- Dayakisni. (2003). Psikologi Sosial. Yogyakarta: UMM Press.
- Diener, E. (2005). Guidelines for National Indicators of Subjective Well Being and Ill Being. University of Illinois.
- Dykstra, P. A. (2009). Older adult loneliness: Myths and realities. *European Journal of Aging*.
- Fry, P. S., & Debats, D. L. (2012). Self-efficacy beliefs as predictors of loneliness and psychological distress in older adults. *International Journal of Aging and Human Development*, 55(3), 233-269.
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. D. (2008). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hayati, S. (2009). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesepian pada Lansia. Universitas Sumatera Utara.
- Hurlock, E. B. (2006). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. (Istiwidayanti & Soedjarwo, Ed.) (5 ed.). Jakarta: Erlangga.
- Kemenkes, R. (2017). Analisis Lansia di Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Keyes, C. M., Ryff, C. D., & Shmotkin, D. (2002). Optimizing Well-Being : The Emperical Encounter Of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82.
- Meleis, A. I. (2000). Experiencing Transitions: An Emerging Middle-Range Theory. *AsvNursSci*, 23(1), 12-28.
- Miley, W. (1999). *The Psychology of Well Being*. British: Praeger Publisher.
- Myers, D. G. (2010). *Social psychology* (10 ed.). New York: Mc Graw-Hill.
- Nanda, D. I. (2013). Hubungan Loneliness dan Psychological Well-Being pada Dewasa Muda Lajang Yang Berkarir. Binus University.
- Nurayni, & Supradewi, R. (2017). Dukungan Sosial dan Rasa Memiliki terhadap Kesepian pada Mahasiswa Perantau Semester Awal di Universitas Diponegoro, 12(2), 35-42.

- Pisca, N. E., & Feldman, D. B. (2009). *Purpose in life*. UK: Blackwell Publishing.
- Robitschek, C., & Spering, C. (2009). *Personal Growth Initiative*. UK: Blackwell Publishing.
- Rohmah, A. I., & Khoridatul, B. (2012). Quality of Life Elderly. 3, 4, 8–16.
- Roth, G., & Deci, E. L. (2009). The Encyclopedia of Positive Psychology, 78–82.
- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale Version 3: Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20–40.
- 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.
- Ryff, C. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1069–1081.
- Sanjaya, A., & Rusdi, I. (2012). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kesepian Pada Lansia. *Jurnal Psikologi*, 1, 1–7.
- Santrock, J. W. (2003). *Life-Span Development, Perkembangan Masa Hidup*. (erlangga, Ed.) (5 ed.). Jakarta.
- Syariadi, A. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga pada Lansia. *jurnal kesehatan*, 10(1), 1–8.
- Theeke L. A. (2010). Sociodemographic and Health-Related Risks for Loneliness and Outcome Differences by Loneliness Status in a Sample of U.S. Older Adults. *Research in Gerontological Nursing*, 113–125.
- Timur, B. J. (2018). Presentase Penduduk Lansia Hasil Proyeksi Penduduk Menurut Daerah di Provinsi Jawa Timur.
- Verawati, K. P. (2015). Kesepian pada Lansia Ditinjau dari Tempat Tinggal. *Kristen Satya Wacana Salatiga*.
- Walsh, W. B. (2009). *Person-Environment fit*. UK: Blackwell Publishing.
- Winningham, R. G., & P. (2008). A Cognitive Intervention to Enhance Institutionalized Older Adults' Social Support Networks and Decrease Loneliness. *Journal of Aging*, 13(2), 23–26.