



## HUBUNGAN SELF-COMPASSION DENGAN KESEPIAN PADA LANSIA YANG KEHILANGAN PASANGAN

*(Correlation Between Self-Compassion and Loneliness Among Older Adult Who Lossing Spouse)*

Mitha Wulan Nur'aini, Joni Haryanto dan Elida Ulfiana

Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

### RIWAYAT ARTIKEL

Diterima: 11 Juni 2020  
Disetujui: 8 Agustus 2020

### KONTAK PENULIS

Mitha Wulan Nur'aini  
[mithaimoutha@gmail.com](mailto:mithaimoutha@gmail.com)  
Fakultas Keperawatan,  
Universitas Airlangga

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Lansia yang kehilangan pasangan rawan mengalami kesepian. Self-compassion yang merupakan suatu sikap kebaikan diri ketika terjadi masa-masa sulit merupakan salah satu faktor psikologis pada orang dengan kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan self-compassion dengan kesepian pada lansia yang kehilangan pasangan.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah responden sebanyak 110 orang lansia yang didapatkan dari *Purposive Sampling*. Variabel penelitian yang digunakan yaitu *self-compassion* dan kesepian. Data diambil melalui penyebaran instrumen berupa kuesioner yakni terjemahan kuesioner *Self-compassion Scale - Short Form* dan *de Jong Gierveld Loneliness Scale*, kemudian dilakukan analisis menggunakan uji *Spearman's Rho* dengan  $\alpha \leq 0,05$ .

**Hasil:** Ada hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada lansia yang kehilangan pasangan dengan  $p=0,000$  dan  $r=-0,750$  artinya semakin tinggi *self-compassion* semakin rendah kesepian lansia yang kehilangan pasangan.

**Kesimpulan:** Lansia yang kehilangan pasangan dengan *self-compassion* yang tinggi akan menurunkan kesepian karena adanya kestabilan emosi, kesadaran terhadap pengalaman, motivasi dan perkembangannya serta mekanisme koping yang ada.

### Kata Kunci

*self-compassion*; kesepian; lansia yang kehilangan pasangan

### ABSTRACT

**Introduction:** Elderly people who losing spouse are prone to loneliness. Self-compassion which is an attitude of kindness when there are difficult times is one of the psychological factors in people with loneliness. This study aims to analyze the relationship of self-compassion with loneliness in the elderly who lost their partners.

**Method:** This study used a correlational design with a cross-sectional approach. The number of respondents was 110 older adult obtained from Purposive Sampling. The research variables used were self-compassion and loneliness. Data taken through the distribution of instruments in the form of questionnaires, namely the translation of the Self-Compassion Scale - Short Form questionnaire and de Jong Gierveld Loneliness Scale, then analyzed using the Spearman's Rho test with  $\alpha \leq 0.05$ .

**Result:** There is a relationship between self-compassion and loneliness in the elderly who lost their with  $p = 0,000$  and  $r=0,750$  which means that the higher the self-compassion the lower the loneliness of the elderly who lost their partners.

**Conclusion:** Older adult who lose a partner with high self-compassion will reduce loneliness due to emotional stability, awareness of experience, motivation and development as well as existing coping mechanisms.

### Keywords

self-compassion; loneliness; older adult who lossing spouse

**Kutip sebagai:**

Nur'aini, M. W., Haryanto, J., & Ulfiana, E. (2020). Hubungan *Self-Compassion* dengan Kesenian Pada Lansia Yang Kehilangan Pasangan. *Indonesian J. of Community Health Nurs. J.*, 5(2), 80-87. [Doi: 10.20473/ijchn.v5i2.18734](https://doi.org/10.20473/ijchn.v5i2.18734)

**1. PENDAHULUAN**

Kehilangan pasangan merupakan salah satu peristiwa hidup yang dialami kebanyakan orang terutama lansia. Kehilangan yang paling signifikan dialami lansia yakni kematian pasangan (Meiner, 2011). Lansia yang mengalami kehilangan pasangan karena kematian secara otomatis memiliki perubahan status perkawinan yang awalnya status kawin menjadi status perkawinan cerai mati. Kehilangan pasangan dianggap sebagai penentu kesepian paling menonjol pada lanjut usia (Gierveld, 1998). Kesenian saat ini dianggap sebagai salah satu masalah utama dalam masyarakat (Gierveld, 2018).

Menurut data Susenas BPS tahun 2015, persentase status perkawinan cerai mati lansia di Indonesia pada laki-laki sebesar 15,10% dan pada perempuan sebesar 56,39% (Kemenkes RI, 2017). Data Susenas tahun 2017 menunjukkan penduduk lansia di Jawa Timur yang kehilangan pasangan dengan berstatus cerai mati sebesar 38,96 persen. (BPS Provinsi Jawa Timur, 2018). Angka cerai mati pada lansia perkotaan lebih besar dari pedesaan yakni 37,37 persen pada perkotaan dan 36,34 persen pada pedesaan (BPS, 2017). Hasil survey peneliti di Dispendukcapil Kota Surabaya, didapatkan data bahwa terdapat 92.405 lansia di kota Surabaya yang berstatus cerai mati pada tahun 2019. Hasil studi pendahuluan pada 10 lansia yang kehilangan pasangan di kelurahan Putat Jaya, ditemukan bahwa 8 lansia merasakan kesepian setelah kehilangan pasangan.

Menurut Weiss (1974) dalam Gierveld (2018), kesepian dapat muncul ketika hubungan pasangan yang hilang melalui adanya perubahan status menjadi janda atau perceraian dan ditandai oleh perasaan kehampaan, pengabaian, dan kesedihan yang intens. Tidak adanya pasangan dalam rumah tangga membuat orang lebih rentan terhadap kesepian. Orang yang hidup tanpa pasangan memiliki jaringan yang lebih kecil daripada mereka yang hidup dengan pasangannya. Ketika bantuan diperlukan, orang-orang yang hidup sendirian kekurangan dukungan internal dan harus mengarahkan diri mereka kepada orang lain di luar rumah tangga. Hidup sendiri adalah hasil dari pembubaran hubungan pasangan. Mereka yang tetap sendirian setelah kematian pasangan secara khusus berisiko kesepian (Gierveld, 2018). Brehm (2002) dalam Putri (2016) menyatakan bahwa perasaan kesepian merupakan reaksi terhadap hilangnya hubungan perkawinan dan ketidakhadiran dari pasangan suami/istri pada diri seseorang (Putri, 2016). Peningkatan rasa kesepian terjadi ketika kehilangan pasangan dikarenakan tidak adanya sosok yang berpengaruh dan merupakan sumber penting dalam dukungan sosialnya (Oktyana,

2017). Menurut Bono, McCullough & Root (2007) dalam Oktyana (2017), kesepian pada orang kehilangan pasangan muncul dikarenakan kesulitan menyesuaikan diri, adanya perasaan bersalah dan menyalahkan orang lain. Masalah psikologis seperti kurangnya kemampuan intrapersonal individu seperti *self-compassion* merupakan faktor potensial yang juga dapat mempengaruhi terjadinya kesepian (Febriola, 2017).

Menurut Gilmour (2012) dalam Amalia (2013), untuk mengatasi kondisi kesepian diperlukan keterlibatan atau partisipasi lansia dalam berbagai aktivitas di masyarakat (Amalia, 2013). Melakukan kegiatan sosial dan fisik juga dapat mengurangi kesepian (Valtora, 2012). Dukungan sosial juga merupakan salah satu solusi dalam mengatasi kesepian (Drageset, Kirkevold & Espehaug, 2011). Namun, Sippola dan Buwoski (1999) dalam Narang (2014) menyatakan bahwa usaha yang dilakukan untuk mengurangi kesepian tidak akan terlaksana jika belum memperhatikan diri sendiri dengan berbuat baik pada diri sendiri dan tidak membebani diri dengan pikiran terhadap suatu masalah (Narang, 2014). Memperhatikan diri sendiri dengan berbuat baik pada diri sendiri ketika menghadapi masalah termasuk dalam *self-compassion*.

*Self-compassion* merupakan salah satu bahasan yang bisa menjelaskan bagaimana individu mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif (Hidayati, 2015). *Self-compassion* berfungsi sebagai strategi adaptif untuk pengorganisasian emosi melalui penurunan emosi negatif dengan menciptakan emosi kebaikan dan keterkaitan yang lebih positif (Akin, 2010). Roxas, David dan Caligner (2014) dalam Oktyana (2017) menerangkan bahwa *self-compassion* penting dimiliki seseorang yang kehilangan pasangan karena dapat menjadi solusi dalam membangun hubungan sosial yang baik, penyesuaian diri yang baik dan menetralkan emosi negatif seperti perasaan bersalah, kemarahan dan kekecewaan yang timbul dari suatu permasalahan. Seorang janda atau duda yang memiliki *self-compassion* akan lebih mudah menyesuaikan diri sehingga dapat menurunkan kesepian dalam dirinya (Oktyana, 2017).

Penelitian yang dilakukan Akin (2010) pada mahasiswa menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki dampak langsung pada kesepian (Akin, 2010). Penelitian Lyon (2015) pada mahasiswa mendukung hasil penelitian Akin (2010) yang menunjukkan adanya korelasi negatif sedang yang ditemukan antara kesepian dan *self-compassion* (Lyon, 2015). Hidayati (2015) juga melakukan penelitian pada remaja yang tinggal di pondok pesantren namun diperoleh hasil tidak ada hubungan

antara *self-compassion* dan *loneliness* (Hidayati, 2015). Penelitian yang dilakukan Ghezeflo (2019) pada lansia menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan kesepian (Ghezeflo, 2019). Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut, peneliti masih belum mendapat konsistensi antara hubungan *self-compassion* dengan kesepian. Peneliti tertarik meneliti ulang hubungan *self-compassion* dengan kesepian pada subjek lansia yang kehilangan pasangan karena kematian.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Subjek pada penelitian ini adalah lansia yang tinggal di wilayah Kelurahan Putat Jaya Kecamatan Sawahan Kota Surabaya yaitu sebanyak 110 responden. Penentuan responden menggunakan *purposive sampling* yaitu dengan memilih sampel diantara populasi sesuai dengan kriteria yang dikehendaki peneliti (Nursalam, 2015). Kriteria Inklusi pada penelitian ini yaitu: lansia yang memiliki status perkawinan cerai mati sedangkan kriteria eksklusinya lansia yang tidak dilokasi penelitian saat dilakukan penelitian. Data lansia berstatus cerai mati didapatkan dari hasil survei di Dinas Kependudukan dan Pencacatan Sipil Kota Surabaya.

Variabel yang diukur dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu *self-compassion* sebagai variabel independen dan kesepian sebagai variabel dependen. Pengambilan data diperoleh dengan *door to door* dan dianalisis uji statistik Spearman's Rho pada program computer SPSS.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini pada variabel *self-compassion* adalah *self-compassion scale - Short Form* yang dikembangkan Raes *et al.* (2011) serta telah diterjemahkan dan di uji validitas dan reabilitas oleh Nugraha (2017). Hasil uji validitas berkisar dari 0,243-0,762. Pengukuran terhadap reabilitas alat ukur *self-compassion* dengan rumus alpha Cronbach didapatkan nilai sebesar 0,759 yang termasuk kategori reliabel. Kuesioner ini terdiri dari 12 pertanyaan berupa skala *likert* 1-5 yang terdiri dari item positif dan item negatif. Skor yang diberikan dalam kategori derajat *Self-compassion* yakni rendah (12-30), sedang (31-42) dan tinggi (43-60).

Kuesioner pada variabel kesepian adalah *de Jong Gierveld Loneliness Scale* yang telah dilakukan penerjemahan dan di uji validitas CFA oleh Ulfah & Nisa (2015) yang telah dinyatakan valid dan memiliki koefisien reabilitas *alpha Cronbach* sebesar 0,84. Kuesioner ini terdiri dari 11 item pernyataan. Adapun pernyataan tersebut terdiri dari 6 item kesepian secara emosional dan 5 item tentang kesepian secara sosial. Walaupun disusun berdasarkan konsep teori Weiss (1973) dalam De Jong Gierveld & Van Tilburg (2006) yang membedakan kesepian menjadi 2 jenis, namun instrumen ini dapat digunakan secara unidimensional yang memperlihatkan tingkat kesepian seseorang (Gierveld & Tilburg, 2006). Jawaban didasarkan pada skala Likert dengan pilihan

sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, dan sangat setuju. Adapun tingkatan kesepian terbagi menjadi 4 yaitu, tidak kesepian dengan skor 0-2, kesepian sedang dengan skor 3-8, kesepian tinggi dengan skor 9-10, dan kesepian sangat tinggi dengan skor 11.

Penelitian ini dinyatakan lolos kaji etik dan mendapatkan sertifikat Ethical Approval dengan nomor 1513-KEPK yang dikeluarkan oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga pada tanggal 1 Juli 2019. Peneliti melakukan penelitian dengan memperhatikan dan menekankan prinsip-prinsip etika penelitian.

## 3. HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa rentang usia responden paling banyak adalah 60-74 tahun (*elderly*) sebanyak 88 orang (80%), Data juga menunjukkan perbandingan jenis kelamin responden perempuan lebih banyak dibandingkan responden laki-laki yaitu sebanyak 106 orang perempuan (96%). Adapun mayoritas responden penelitian memeluk agama islam yakni sebanyak 103 orang (94%). Pendidikan terakhir responden paling banyak sampai jenjang SD

Tabel 1. Distribusi Data Demografi Responden

Karakteristik Responden	n	%
Usia		
<i>Elderly</i> (60-74 th)	88	80%
<i>Old</i> (75- 90 th)	22	20%
<i>Very old</i> (> 90 th)	0	0%
Jenis Kelamin		
Jenis Kelamin	4	4%
Jenis Kelamin	106	96%
Agama		
Islam	103	94%
Katolik	2	2%
Kristen	5	5%
Hindu	0	0%
Budha	0	0%
Pendidikan Terakhir		
Tidak sekolah	15	14%
SD	59	54%
SMP	18	16%
SMA	16	15%
Perguruan Tinggi	2	2%
Pekerjaan		
Tidak bekerja	98	89%
Pedagang	10	9%
Baby Sitter	1	1%
Pengusaha binatu	1	1%

Tabel 2. Kategorisasi Self-Compassion Responden

Kategori	n	%
Rendah	8	7%
Sedang	38	35%
Tinggi	64	58%
Total	110	100%

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Self-Compassion* Setiap Indikator

No Soal	Parameter	Skala Jawaban									
		Hampir selalu		Sering		Kadang-kadang		Jarang		Hampir tidak pernah	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	<i>Overidentification</i>	14	12,7	32	29,1	17	15,5	21	19,1	26	23,6
2	<i>Self-kindness</i>	35	31,8	50	45,5	15	13,6	7	6,4	3	2,7
3	<i>Mindfulness</i>	19	17,3	51	46,4	25	22,7	7	6,4	8	7,3
4	<i>Isolation</i>	18	16,4	20	18,2	16	14,5	12	10,9	44	40
5	<i>Common Humanity</i>	37	33,6	44	40	10	9,1	4	3,6	10	9,1
6	<i>Self-kindness</i>	37	33,6	43	39,1	12	10,9	11	10	7	6,4
7	<i>Mindfulness</i>	33	30	40	36,4	20	18,2	8	7,3	9	8,2
8	<i>Isolation</i>	23	20,9	19	17,3	12	10,9	18	16,4	38	34,5
9	<i>Overidentification</i>	11	10	22	20	19	17,3	13	11,8	45	40,9
10	<i>Common Humanity</i>	29	26,4	43	39,1	16	14,5	13	11,8	9	8,2
11	<i>Self-judgment</i>	4	3,6	10	9,1	18	16,4	23	20,9	55	50
12	<i>Self-judgment</i>	3	2,7	10	9,1	10	9,1	17	15,5	70	63,6

Tabel 4. Kategorisasi Kesenian Responden

Kategori	n	%
Tidak Kesenian	22	20%
Kesenian Sedang	83	75,5%
Kesenian Tinggi	3	2,7%
Kesenian Sangat Tinggi	2	1,8%
Total	110	100%

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kesenian Setiap Indikator

No Soal	Parameter	Skala Jawaban									
		Sangat tidak setuju		Tidak setuju		Netral		Setuju		Sangat setuju	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Sosial	10	9,1	39	35,5	2	1,8	49	44,5	10	9,1
2	Emosional	3	2,7	28	25,5	9	8,2	55	50	15	13,6
3	Emosional	25	22,7	34	30,9	14	12,7	28	25,5	9	8,2
4	Sosial	8	7,3	21	19,1	9	8,2	61	55,5	11	10
5	Emosional	15	13,5	19	17,3	10	9,1	53	48,2	13	11,8
6	Emosional	40	36,4	42	38,2	6	5,5	19	17,3	3	2,7
7	Sosial	11	10	27	24,5	8	7,3	52	47,3	12	10,9
8	Sosial	10	9,1	14	12,7	9	8,2	63	57,3	14	12,7
9	Emosional	29	26,4	20	18,2	10	9,1	42	38,2	9	8,31
10	Emosional	70	63,6	11	10	5	4,5	18	16,4	6	5,5
11	Sosial	4	3,6	18	16,4	4	3,6	45	40,9	39	35,5

Tabel 6. Analisis Hubungan *Self-Compassion* dengan Kesenian pada Responden

<i>Self-Compassion</i>	Kesenian								Total	
	Tidak Kesenian		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Rendah	1	12.5%	2	25%	3	37.5%	2	25%	8	100%
Sedang	5	13.2%	33	86.8%	0	0%	0	0%	38	100%
Tinggi	16	25%	48	75%	0	0%	0	0%	64	100%
	22	20%	83	75.5%	3	2.7%	2	1.8%	110	100%

Uji Statistik Spearman's Rho (p) = 0,000 Koefisien Korelai (r) = -0,750

sebanyak 59 orang (54%). Responden sebagian besar tidak bekerja yakni sebanyak 98 orang (89%).

Tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang kehilangan pasangan di wilayah Kelurahan Putat Jaya memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi yakni sebanyak 64 orang (58%). Tabel 3. menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab hampir tidak pernah pada nomor soal 12 yang termasuk dalam parameter *self-*

*judgment* yakni sebanyak 70 orang (63,6%). Adapun pernyataan pada nomor soal 12 adalah "Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap aspek kepribadian diri saya yang tidak saya sukai".

Tabel 4. menunjukkan bahwa mayoritas lansia yang kehilangan pasangan di wilayah Kelurahan Putat Jaya memiliki tingkat kesepian sedang yakni sebanyak 83 orang (75,5%). Tabel 5. menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab sangat tidak

setuju pada nomor soal 10 yang termasuk dalam parameter emosional yakni sebanyak 70 orang (63,6%). Adapun pernyataan pada nomor soal 10 adalah "Saya sering merasa terabaikan". Tabel 6. menunjukkan bahwa responden yang memiliki *self-compassion* tinggi mayoritas memiliki kesepian sedang yaitu 48 orang (75%) dan terdapat responden yang tidak kesepian sebanyak 16 orang (25%). Responden yang memiliki *self-compassion* rendah mayoritas memiliki kesepian tinggi yaitu 3 orang (37,5%) dan disusul responden dengan kesepian sangat tinggi sebanyak 2 orang (25%) dan kesepian sedang sebanyak 2 orang (25%) serta terdapat 1 orang (12,50%) yang tidak mengalami kesepian.

Hasil analisis data menggunakan uji statistik Spearman's Rho diperoleh nilai  $p = 0,000 \leq 0,05$  yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan (berarti) antara *self-compassion* dengan kesepian pada lansia yang kehilangan pasangan, maka  $H_1$  diterima. Nilai koefisien korelasi ( $r$ ) = -0,750 menunjukkan bahwa *self-compassion* dengan kesepian pada lansia yang kehilangan pasangan berkorelasi kuat dan bersifat tidak searah (arah negatif). Arah hubungan negatif artinya bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah kesepian.

#### 4. PEMBAHASAN

##### *Self-Compassion*

Sebagian besar lansia yang kehilangan pasangan di wilayah Kelurahan Putat Jaya memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi. Sejalan dengan hasil penelitian Homan (2016) yang menyatakan bahwa *self-compassion* berkorelasi dengan usia yakni *self-compassion* meningkat seiring bertambahnya usia.

Selain itu sesuai dengan yang dikemukakan oleh Neff berdasarkan teori perkembangan Erikson bahwa orang-orang yang telah mencapai tahapan *integrity* akan lebih menerima kondisi yang terjadi kepadanya sehingga dapat memiliki level *self-compassion* lebih tinggi (Handajani, 2017). Tahapan *integrity* merupakan salah tahapan perkembangan ego pada lansia. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas lansia di kelurahan Putat Jaya yang telah mengalami kehilangan pasangan memiliki *self-compassion* tinggi sehingga lebih menerima kondisi ditinggal mati oleh pasangannya.

Parameter *self-judgment* sebagai item negatif pada parameter *self-compassion* pada lansia yang kehilangan pasangan di kelurahan Putat Jaya memiliki total skor terbanyak. Parameter *self-kindness* sebagai item positif pada parameter *self-compassion* pada lansia yang kehilangan pasangan di

kelurahan Putat Jaya memiliki total skor terbanyak kedua. Hasil parameter *self-judgment* dan *self-kindness* yang bertolak belakang tersebut sesuai

merasa tidak toleran dan tidak sabar terhadap aspek kepribadian diri mereka yang tidak mereka sukai. Mereka cenderung sering mencoba untuk memahami dan bersikap sabar terhadap aspek kepribadian diri mereka yang tidak mereka sukai. Ketika mereka mengalami masa sulit seperti ditinggal mati oleh pasangannya, mereka sering bersikap peduli dan lembut kepada diri mereka sendiri. Mereka hampir tidak pernah merasa tidak setuju dan menghakimi diri mereka sendiri tentang kekurangan yang tidak mereka sukai.

Banyak dari responden ketika mereka gagal pada sesuatu yang penting untuknya sering dikuasai oleh perasaan tidak mampu, namun mereka hampir tidak pernah terobsesi dan terpaksa pada kesalahan yang dimilikinya. Mereka sering mengambil sudut pandang yang berimbang ketika ada sesuatu yang menyakitkan terjadi seperti kehilangan pasangan.

Ketika responden merasa kecewa, sebagian besar hampir tidak pernah merasa bahwa orang lain lebih bahagia dari mereka. Mereka cenderung sering melihat kegagalannya sebagai hal yang wajar dan manusiawi. Mereka hampir tidak pernah merasa sendirian dalam kegagalannya karena mereka sering mengingatkan dirinya sendiri bahwa perasaan tidak mampu juga dimiliki oleh banyak orang.

##### Kesepian

Sebagian besar lansia yang kehilangan pasangan di wilayah Kelurahan Putat Jaya berada dalam kategori kesepian sedang. Menurut Brehm (2002) dalam Wiyono (2018), terdapat orang yang rentan terhadap kesepian dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya faktor usia dimana banyak orang yang menganggap semakin tua seseorang maka semakin merasa kesepian. Hal ini menjadi perhatian yang khusus agar lansia yang kehilangan pasangan tidak jatuh pada kategori kesepian tinggi atau sangat tinggi.

Jenis kesepian yang dialami mayoritas responden adalah jenis kesepian emosional karena parameter emosional memiliki total skor yang lebih tinggi dari parameter sosial. Hal tersebut sesuai dengan teori Bevinn (2011) yang menjelaskan bahwa kesepian emosional muncul akibat kurangnya hubungan pribadi yang dekat atau keterikatan orang lain.

Kehilangan pasangan merupakan salah satu hilangnya hubungan pribadi yang dekat dengan orang lain yang dapat menyebabkan kesepian emosional. Walaupun mayoritas memiliki jenis kesepian emosional, namun mereka tidak mengalami perasaan kekosongan. Mereka menemukan lingkungan pertemanan dan kenalan yang sudah cukup dan mereka tidak merasa terabaikan.

Rendahnya total skor pada parameter sosial dikarenakan mayoritas lansia yang kehilangan pasangan di kelurahan Putat Jaya merasa selalu ada seseorang yang dapat menjadi teman cerita tentang

dengan teori Neff dimana dikatakan bahwa *self-judgment* merupakan kebalikan dari komponen *self-kindness*.

Mayoritas lansia yang kehilangan pasangan di wilayah kelurahan Putat Jaya hampir tidak pernah

masalah sehari-hari walaupun telah kehilangan pasangannya. Mereka merasa masih banyak orang yang bisa diandalkan ketika memiliki masalah karena banyak orang yang bisa mereka percayai sepenuhnya walaupun telah kehilangan pasangan. Mereka bisa

menghubungi teman-temannya kapanpun mereka membutuhkan sehingga mereka juga merasa cukup banyak orang yang dekat dengan mereka.

### Hubungan *Self-Compassion* dengan Kesepian pada Lansia yang Kehilangan Pasangan

*Self-compassion* lansia yang kehilangan pasangan di wilayah kelurahan Putat Jaya termasuk dalam kategori tinggi, ini bisa menjadi penyebab bahwa hampir sebagian besar lansia yang kehilangan pasangan disana masih dalam kategori kesepian sedang dan tidak kesepian. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Hidayati (2015) pada remaja yang tinggal di pondok pesantren dimana tidak ada hubungan antara *self-compassion* dan kesepian. Namun hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Akin (2010) terhadap mahasiswa yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan secara negatif dengan kesepian. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi *self-compassion* seseorang maka semakin

rendah kesepian yang dirasakannya. Dorongan *self-compassion* bisa sangat bermanfaat untuk mengurangi kesepian.

Penelitian yang dilakukan Lyon (2015) pada mahasiswa juga menunjukkan adanya korelasi negatif sedang yang ditemukan antara kesepian dan *self-compassion*. Selain itu, hasil penelitian oleh Ghezelseflo (2019) pada lansia juga menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara skor total hasil *self-compassion* dan komponennya (*self-kindness, common humanity dan mindfulness*) dengan kesepian.

Teori Neff (2017) menjelaskan bahwa *self-compassion* memungkinkan seseorang untuk bertemu kehidupan dengan sikap hati terbuka dimana batas-batas antara diri dan orang lain dilunakkan sehingga semua manusia dianggap layak untuk *compassion* termasuk terhadap diri sendiri. Hal tersebut memungkinkan peningkatan ketahanan emosi dan kesejahteraan psikologis (Neff & Knox, 2017). *Self-compassion* tidak berarti mementingkan diri sendiri namun cenderung meningkatkan perasaan kasih sayang dan kepedulian terhadap orang lain (Neff, 2003). Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi, lebih tinggi tingkat kesejahteraan psikologisnya akan semakin sedikit dampak negatif yang dirasakan sehingga dapat meminimalkan rasa kesepian.

Menurut teori Neff (2003), komponen-komponen pada *self-compassion* bergabung dan saling berinteraksi untuk menciptakan kerangka pikiran yang *compassion* ketika menghadapi kesalahan pribadi, kekurangan yang dirasakan, atau berbagai kesulitan hidup (Neff & Knox, 2017). Keseimbangan dalam penerapan komponen-komponen *self-compassion* seseorang akan mampu membuat seseorang lebih rendah resiko dalam terkena kesepian yang tinggi atau sangat tinggi.

Kehilangan pasangan merupakan salah satu kesedihan dan kesulitan hidup yang harus dihadapi bagi semua orang. Kehilangan pasangan paling banyak terjadi ketika lansia karena pasangan yang meninggal dunia. Lansia yang kehilangan pasangan sangat rawan mengalami kesepian akibat ditinggal pasangannya. Mereka kehilangan sosok yang sangat dekat dalam hidupnya. Pasangan hidup merupakan sahabat, pasangan seksual, mitra pengambilan keputusan dan manajemen rumah tangga. Apabila derajat *self-compassion* yang dimiliki lansia tersebut tinggi, maka dapat mengurangi tingkat kesepian pada lansia tersebut. Hal tersebut dikarenakan *self-compassion* merupakan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi tingkat kesepian seseorang. Semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki seseorang, maka akan semakin rendah kesepian seseorang. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki seseorang, maka akan semakin rendah kesepian seseorang.

Mayoritas lansia yang kehilangan pasangan di kelurahan Putat Jaya memiliki *self-compassion* yang tinggi dengan *self-kindnes* yang dominan disertai *self-judgment* yang rendah sehingga tingkat kesepiannya sedang dengan dominan jenis kesepian sosial yang rendah dan jenis kesepian emosional yang masih tinggi. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Neff (2017) bahwa *self-kindness* melibatkan kasih sayang dan pengertian terhadap diri sendiri dan secara aktif menenangkan dan menghibur diri pada saat-saat sulit seperti kehilangan pasangan yang kontras dengan pendekatan *self-critical* dimana seseorang menilai atau menyalahkan diri sendiri karena tidak cukup baik atau karena tidak cukup baik menghadapi tantangan hidup (*self-judgment*). Roxas, David dan Caligner (2014) dalam Oktyana (2017) menerangkan bahwa *self-compassion* penting dimiliki seseorang yang kehilangan pasangan karena dapat menjadi solusi dalam membangun hubungan sosial yang baik, penyesuaian diri yang baik dan menetralisasi emosi negatif seperti perasaan bersalah, kemarahan dan kekecewaan yang timbul dari suatu permasalahan. Seorang janda atau duda yang memiliki *self-compassion* akan lebih mudah menyesuaikan diri sehingga dapat menurunkan kesepian dalam dirinya (Oktyana, 2017).

Neff menerangkan bahwa seseorang yang memiliki *self-compassion* tinggi lebih dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima dirinya secara apa adanya, selain itu juga dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosi dan dapat memicu *emotional coping skills* yang lebih baik, seperti menjadi lebih jelas mengenai perasaan diri dan kemampuan untuk memperbaiki keadaan emosi negatif. Keterkaitan antara *self-compassion* dengan poin penting dari kompetensi emosi, yaitu kepekaan atas kondisi orang lain dan dapat melakukan *coping* secara adaptif, selain itu juga memiliki keterkaitan dengan indikator kompetensi emosi mengidentifikasi, memahami, dan meregulasi emosi. *Self-compassion* juga dapat membantu seseorang untuk tidak mencemaskan

kekurangan yang ada pada dirinya sendiri, karena orang yang memiliki *self-compassion* dapat memperlakukan seseorang dan dirinya secara baik dan memahami ketidaksempurnaan manusia (Ramadhani, 2014). Kestabilan emosi, kesadaran terhadap pengalaman, motivasi dan perkembangannya serta mekanisme koping yang ada berperan dalam menentukan tingkat kesepian baik secara emosional maupun sosial.

Mayoritas responden sering bersikap peduli dan lembut kepada dirinya ketika mengalami masa sulit dalam hidupnya seperti kehilangan pasangan dan mereka hampir tidak pernah merasa terabaikan walaupun sudah tidak memiliki pasangan lagi. Mayoritas responden masih memiliki banyak teman dan masih aktif dalam perkumpulan di masyarakat seperti pengajian dan posyandu lansia sehingga interaksi sosial masih sering terjadi yang menyebabkan mayoritas dari mereka cukup rendah dalam memiliki kesepian jenis sosial.

## 5. KESIMPULAN

Lansia yang mengalami kehilangan pasangan di wilayah kelurahan Putat Jaya mayoritas memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi terutama pada komponen *self-kindness* dan mayoritas memiliki kesepian sedang terutama pada komponen emosional. Semakin tinggi derajat *self-compassion* yang dimiliki maka semakin kesepian akan berkurang.

Lansia perlu berupaya untuk mengurangi kesepian, salah satunya yakni melalui peningkatan *self-compassion*. Selain itu lansia juga harus mengoptimalkan segala aspek *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* yang ada pada dirinya dalam meningkatkan *self-compassion*. Lansia diharapkan juga lebih aktif dalam beraktifitas serta berfikir yang positif mengenai kehidupannya sehingga dapat menikmati hidupnya dengan baik.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan menganalisis faktor-faktor lebih lanjut yang dapat mempengaruhi *self-compassion* dan kesepian pada lansia yang kehilangan pasangan, baik dengan memperbanyak responden atau lokasi penelitian yang lebih luas atau memodifikasi kuesioner sesuai fokus.

## DAFTAR PUSTAKA

Akin, A. (2010) 'Self-compassion and Loneliness', *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), pp. 702-718.

Amalia, A. D. (2013) 'Kesepian dan Isolasi Sosial yang Dialami Lanjut Usia: Tinjauan dari Perspektif Sosiologis', *Informasi*, 18(02), pp. 203-210.

Bevinn, S. J. (2011) 'Psychology of Loneliness', in *Psychology of Emotions, Motivations and Actions*. New York: Nova Science Publishers.

BPS (2017) *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2017*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.

BPS Provinsi Jawa Timur (2018) *Profil Penduduk Lanjut Usia Provinsi Jawa Timur 2017*. Surabaya:

BPS Provinsi Jawa Timur.

Drageset, J., Kirkevold, M. and Espehaug, B. (2011) 'Loneliness and Social Support Among Nursing Home Residents Without Cognitive Impairment: A Questionnaire Survey', *International Journal of Nursing Studies*. Elsevier Ltd, 48(5), pp. 611-619. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2010.09.008.

Fadhilah Ramadhani, D. N. (2014) 'Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir', *Jurnal Psikologis Klinis dan Kesehatan Mental*, 3, pp. 120-126.

Febriola (2017) 'Hubungan Antara Self-Compassion dengan Kesepian pada Mahasiswa Tahun Pertama di STT Blessing Indonesia Makassar', in *Seminar Nasional Dies Natalis ke 56 Universitas Negeri Makassar*. Makassar: Badan Penerbit UNM, pp. 7-14.

Ghezelseflo M, M. M. (2019) 'The Role of Self-Compassion in Prediction of Loneliness and Self-Efficacy in Elderly', *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, pp. 1-17. doi: <http://dx.doi.org/10.32598/sija.13.10.630>.

Gierveld, J. D. J. (1998) 'A Review of Loneliness: Concept and Definitions, Determinants and Consequences', *Reviews in Clinical Gerontology*, 8, pp. 73-80.

Gierveld, J. D. J. and Tilburg, T. Van (2006) 'A 6-Item Scale for Overall, Emotional, and Social Loneliness: Confirmatory Tests on Survey Data', *Research on Aging*, 28(5), pp. 582-598. doi: 10.1177/0164027506289723.

Handajani, A. (2017) *Hubungan Antara Self-Compassion dengan Kesiapan Bercerai Perempuan Pengaju Gugatan Perceraian di Pengadilan Agama Surabaya*. Universitas Airlangga.

Hidayati, D. S. (2015) 'Self Compassion dan Loneliness', *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03(01), pp. 154-164.

Homan, K. J. (2016) 'Self-Compassion and Psychological Well-Being in Older Adults', *Journal of Adult Development*. Springer US, 23(2), pp. 111-119. doi: 10.1007/s10804-016-9227-8.

Jenny de Jong Gierveld, T. G. V. T. & P. A. D. (2018) 'New Ways of Theorizing and Conducting Research in the Field of Loneliness and Social Isolation', in *Cambridge Handbook of Personal Relationships, 2nd Revised Edition*. New York: Cambridge University Press, pp. 391-404. doi: <https://doi.org/10.1017/9781316417867.031>.

Kemenkes RI (2017) *Analisis Lansia di Indonesia*. Jakarta

Selatan:  
Pusat  
Data  
dan  
Informasi.

Available at: [www.depkes.go.id/download.php?file=download/.../infodatin lansia 2016.pdf%0A](http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/.../infodatin%20lansia%202016.pdf%0A).

Lyon, T. A. (2015) *Self-Compassion as a Predictor of Loneliness: The Relationship Between Self-Evaluation Processes and Perceptions of Social Connection, Selected Honors Theses*. Southeastern University.

Meiner, S. E. (2011) *Gerontologic Nursing*. 4th ed. Philadelphia: Elsevier Mosby.



- Building Relationships with Yourself and Others*.  
Loss Angeles: Stronger Relationships.
- Neff, K. (2003) 'Self-Compassion : An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself', *Self and Identity*, 2, pp. 85–101. doi: 10.1080/15298860390129863.
- Neff, K. D. and Knox, M. C. (2017) 'Self-Compassion', *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, pp. 1–8. doi: 10.1007/978-3-319 - 28099-8.
- Nicole Valtora, B. H. (2012) 'Loneliness , isolation and the health of older adults : do we need a new research agenda ?', *Journal of the Royal Society of Medicine*, (105), pp. 518–522. doi: 10.1258/jrsm.2012.120128.
- Nugraha, A. R. A. (2017) *Pengaruh Locus of Control dan Self-Compassion terhadap Kinerja Auditor (Survey pada Perwakilan Badan Pengawasan Keuangan dan Pembangunan Provinsi Sulawesi Selatan)*. Universitas Hasanuddin.
- Oktyana, T. (2017) *Hubungan Forgiveness dan Self-Compassion dengan Kesepian pada Janda di Kota Bandung*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Putri, R. P. (2016) *Hubungan partisipasi sosial dengan kesepian pada lansia*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Raes, F. et al. (2011) 'Construction and Factorial Validation of a Short Form of the Self-Compassion Scale', *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 255, pp. 250–255. doi: 10.1002/cpp.702.
- Ulfah, D. M. and Nisa, Y. F. (2015) 'Pengaruh Kepribadian, Kontrol Diri, Kesepian, dan Jenis Kelamin Terhadap Penggunaan Internet Kompulsif pada Remaja', *Tazkiya Journal of Psychology*, 3(1).
- Wiyono, H. (2018) *Pengaruh Cognitive Commitment Behavioural Therapy (CCBT) terhadap Tingkat Kesepian, Kecemasan dan Depresi Pada Lanjut Usia dengan Sindrom Stres Relokasi*. Universitas Airlangga.