

Bidang ilmu: Ilmu Kependidikan

## DUKUNGAN SOSIAL, KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN TINGKAT KESEPIAN LANSIA

Dinda Marsha Almira<sup>1)</sup>, Duma Lumban Tobing<sup>2)</sup>

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta

dindakoendharto@gmail.com<sup>1)</sup>; duma.tobing@upnvj.ac.id<sup>2)</sup>

---

### ABSTRAK

Kesepian merupakan salah satu masalah psikologis yang kerap dialami lansia, yang muncul akibat adanya perasaan terasing maupun terpisah dari lingkungan sekitarnya. Ketersediaan dukungan sosial serta perhatian terhadap kesejahteraan psikologis lansia memegang peranan penting karena dapat membantu menurunkan tingkat kesepian. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial, kesejahteraan psikologis dan tingkat kesepian pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha "Y" Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan pendekatan deskriptif analitik. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan kriteria responden lansia berusia  $\geq 60$  tahun yang bersedia berpartisipasi. Penelitian dilakukan pada bulan September-Desember 2024 dengan jumlah responden sebanyak 107 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* untuk menilai dukungan sosial, *The Psychological Well-Being-Post-Traumatic Changes Questionnaire* untuk menilai kesejahteraan psikologis dan *UCLA Loneliness Scale* untuk menilai tingkat kesepian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata usia responden adalah 70,18 tahun, mayoritas berjenis kelamin perempuan (60,7%). Status perkawinan terbanyak adalah cerai mati (47,7%), dan tingkat pendidikan terbanyak adalah sekolah dasar (36,4%). Rerata lama tinggal di panti werdha tercatat 3,94 tahun. Penyakit yang paling sering dialami adalah hipertensi (30,8%) dengan rata-rata lama menderita 4,9 tahun. Uji korelasi Spearman memperlihatkan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesepian ( $p = 0,001; r = -0,764$ ), hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian ( $p = 0,001; r = -0,726$ ). Penelitian ini merekomendasikan agar lansia aktif mengikuti kegiatan bersama di panti, mengikuti kegiatan ibadah dan membentuk kelompok sebaya.

**Kata kunci:** Dukungan sosial, Kesejahteraan psikologis, Lansia, Tingkat kesepian

### ABSTRACT

Loneliness is one of the psychological problems commonly experienced by the elderly, often arising from feelings of isolation or detachment from their surroundings. The availability of social support and attention to the psychological well-being of older adults plays an important role, as it can help reduce the level of loneliness. This study aimed to analyze the relationship between social support, psychological well-being, and loneliness among the elderly at the Tresna Werdha Social Institution "Y" in Jakarta. The research employed a cross-sectional design with a descriptive-analytic approach. The sampling technique used was purposive sampling, with the inclusion criteria of respondents aged  $\geq 60$  years who were willing to participate. The study was conducted from September to December 2024, with a total of 107 respondents. The research instruments included the Multidimensional Scale of Perceived Social Support to assess social support, the Psychological Well-Being – Post-Traumatic Changes Questionnaire to assess psychological well-being, and the UCLA Loneliness Scale to measure loneliness. The results showed that the average age of respondents was 70.18 years, with the majority being female (60.7%). Most respondents were widowed (47.7%), and the largest proportion had completed primary school (36.4%). The average length of stay in the nursing home was 3.94 years. The most common illness reported was hypertension (30.8%), with an average duration of 4.9 years. Spearman's correlation test revealed a significant negative relationship between social support and

loneliness ( $p = 0.001$ ;  $r = -0.764$ ), as well as between psychological well-being and loneliness ( $p = 0.001$ ;  $r = -0.726$ ).

This study recommends that the elderly actively participate in communal activities at the institution, engage in religious practices, and form peer support groups.

**Keywords:** Social support, Psychological well-being, Elderly, Loneliness level

---

Alamat korespondensi: Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta, Jl. Limo Raya, Depok  
Email: duma.tobing@upnvj.ac.id

## PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan periode atau tahap terakhir dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan perubahan fisiologis, sosial, dan psikologis yang signifikan (Safitri & Pradana, 2021). Perubahan ini sering kali menimbulkan berbagai tantangan, termasuk masalah kesehatan fisik dan mental. Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia mengkategorikan individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas sebagai lansia. WHO (2022) memproyeksikan bahwa pada tahun 2050 jumlah lansia global akan mencapai 2,1 miliar, dengan 426 juta di antaranya berusia 80 tahun ke atas. Fenomena ini terjadi tidak hanya secara global saja, melainkan juga terjadi di Indonesia, yang menunjukkan peningkatan jumlah lansia setiap tahunnya (Gaghana & Soetjiningsih, 2024).

Meningkatnya populasi lansia di Indonesia membawa tantangan tersendiri, terutama dalam memenuhi kebutuhan sosial dan psikologis mereka (Safitri & Pradana, 2021). Salah satu permasalahan utama yang kerap dialami oleh lansia adalah munculnya rasa kesepian. Pada dasarnya, masa tua diharapkan dapat dijalani bersama keluarga, namun kenyataannya banyak lansia yang merasa terabaikan akibat kehilangan pasangan hidup atau karena anak-anak mereka telah mandiri dan tinggal terpisah. Sejalan dengan penelitian Shafyra & Ramadhanty (2024), bahwa responden lansia dalam penelitian mereka mengatakan mengalami kesepian berat serta merasa terasingkan oleh keluarga dan lingkungan, terlebih pada lansia yang datang ke panti bukan kemauan sendiri melainkan atas permintaan anak dan lingkungannya. Dalam kondisi demikian, panti werdha sering dipilih sebagai alternatif oleh keluarga untuk memenuhi kebutuhan lansia seiring dengan perubahan nilai dan struktur keluarga (Noor & Inayati, 2021).

Lanjut usia yang tinggal di panti sering merasakan hilangnya hubungan dengan keluarga dan lingkungan mereka, yang dapat memicu perasaan hampa dan keterasingan (Maydinar et al., 2021). Selain itu, berkurangnya kemampuan pendengaran dan penglihatan pada lansia dapat meningkatkan kesepian. Lansia dengan kondisi ini akan mengalami kesulitan berkomunikasi, kurang terlibat dalam aktivitas sosial dan akhirnya merasa terisolasi (Wang et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Faujiah et al., (2023), menunjukkan bahwa tingkat kesepian pada lansia di panti werdha mencapai 50,7%. Di sisi lain, penelitian Jasmita, (2024a) mencatat bahwa 45% dari lansia mengalami tingkat kesepian yang cukup tinggi. Kesepian yang tidak segera ditangani dapat menyebabkan lansia kehilangan kepercayaan sosial, menjadi pesimis, dan tidak lagi mempercayai lingkungannya (Pangestu & Mariyati, 2024). Selain itu, kesepian dapat memicu stres, depresi, gangguan tidur, dan penurunan imunitas tubuh (Masroni et al., 2024). Kesepian pada lansia dapat disebabkan oleh kurangnya dukungan sosial dan adanya perasaan kehilangan (Gaghana & Soetjiningsih, 2024). Dukungan sosial memainkan peran penting dalam mengurangi tingkat kesepian lansia. Dukungan ini dapat berupa perhatian, kasih sayang, dan penghargaan dari keluarga, teman, atau masyarakat (Firdaus et al., 2023). Pada lansia yang tinggal di panti, intensitas dukungan keluarga sering kali menurun akibat

keterbatasan jarak maupun rendahnya frekuensi kunjungan. Dalam kondisi demikian, dukungan teman sebaya memiliki peran yang signifikan. Penelitian oleh Jasmita (2024), menunjukkan bahwa lansia yang menerima dukungan sosial yang memadai cenderung lebih rendah dalam merasakan perasaan kesepian. Dukungan sosial menjadi faktor eksternal yang memengaruhi kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi ketika seseorang mampu terbebas dari tekanan sosial, merasa hidupnya bahagia, dapat mengambil keputusan secara mandiri, mampu mengendalikan perilaku, menjalin hubungan baik dengan orang lain, serta memiliki pemahaman yang baik tentang dirinya (Jasmita, 2024a). Penurunan kesejahteraan psikologis yang tidak segera diatasi dapat menimbulkan dampak negatif pada kesehatan mental lansia, seperti berkurangnya rasa puas dan bangga terhadap diri sendiri, penolakan terhadap evaluasi dari orang lain serta kesulitan dalam meyakini bahwa kehidupannya bermakna (Rafki & Kurniawati, 2024). Kesejahteraan psikologis sangat penting dalam menunjang kualitas hidup lansia. Lansia dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik cenderung merasa lebih bahagia, puas dengan kehidupannya, serta mampu menghadapi berbagai tantangan hidup dengan sikap yang lebih optimis (Amelia, 2023).

Survei awal yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha "Y" Jakarta, menunjukkan bahwa beberapa lansia merasa tidak memiliki teman berbagi cerita, kesulitan menerima kondisi diri, dan mengalami tingkat kesepian yang tinggi. Lansia yang tidak mendapatkan perhatian atau dukungan yang cukup dari lingkungan di sekitarnya sering kali merasa tidak dicintai dan tidak dimengerti, yang pada akhirnya dapat memperburuk kondisi psikologis mereka. Penelitian ini berfokus pada lansia di panti werdha, di mana dukungan sosial lebih banyak berasal dari teman sebaya dan caregiver, sehingga memberi sudut pandang baru dibandingkan lansia yang tinggal bersama keluarga.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian potong lintang dengan pendekatan deskriptif analitik. Purposive sampling merupakan teknik pengambilan sampel penelitian dengan kriteria lansia yang berusia  $\geq 60$  tahun yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha "Y" Jakarta, bersedia menjadi responden, mengisi *informed consent*, dan kooperatif. Penelitian dilaksanakan pada bulan September hingga Desember 2024 pada 107 lansia. Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner dukungan sosial yaitu kuesioner *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) sebanyak 12 item pertanyaan dengan validitas berkisar antara 0,587 hingga 0,901, dan nilai cronbach's alpha sebesar 0,932. Instrumen kesejahteraan psikologis menggunakan kuesioner *The Psychological Well-Being – Post-Traumatic Changes Questionnaire* (PWB-PTCQ) sebanyak 18 item pertanyaan dengan validitas antara 0,423 hingga 0,795, dan nilai cronbach's alpha sebesar 0,892. Instrumen lain yang digunakan adalah instrumen kesepian *UCLA Loneliness Scale* sebanyak 20 item pertanyaan dengan hasil uji validitas berkisar antara 0,427 hingga 0,805 dan nilai cronbach's alpha sebesar 0,884. Analisis univariat mengidentifikasi karakteristik responden dan analisis bivariat menganalisis arah hubungan dan kekuatan antara variabel dependen dengan variabel independent dengan uji Spearman. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan dari Komisi Etik Penelitian (KEP) UPN "Veteran" Jakarta dengan nomor 426/XI/2024/KEP sebagai syarat pelaksanaan penelitian

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis pada penelitian ini meliputi analisis univariat dan bivariat, yang disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 1. Karakteristik responden (n=107)**

Variabel	Frekuensi	Percentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	65	60,7
Laki-Laki	42	39,3
<b>Status Perkawinan</b>		
Belum Kawin	20	18,7
Kawin	16	15,0
Cerai Hidup	20	18,7
Cerai Mati	51	47,7
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
Tidak Sekolah	19	17,8
SD	39	36,4
SMP	14	13,1
SMA	26	24,3
Perguruan Tinggi	9	8,4
<b>Penyakit yang diderita</b>		
Lansia	33	30,8
Hipertensi	6	5,6
Stroke	12	11,2
Katarak	22	20,6
Asam Urat	3	2,8
Kolesterol	3	2,8
Osteoporosis	7	6,5
Diabetes Melitus	1	0,9
Penyakit Jantung	6	5,6
Penyakit Sendi	1	0,9
Penyakit Lambung	7	6,5
Asma	2	1,9
Vertigo	2	1,9
Penyakit Kulit	1	0,9
Fraktur	1	0,9
<b>Gangguan Tidur</b>		
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100</b>

Temuan penelitian menunjukkan bahwa lansia terbanyak berada di Panti Sosial Tresna Werdha "Y" Jakarta adalah perempuan, yaitu sebesar 60,7%. Ini sesuai dengan data BPS (2021) yang menunjukkan bahwa jumlah lansia perempuan tercatat lebih tinggi dibandingkan dengan jumlah lansia laki-laki, yaitu mencapai 52,28. Lansia perempuan cenderung lebih peka terhadap kondisi psikologis dan emosionalnya, sehingga lebih mudah merasa kesepian dibandingkan laki-laki. Hal ini dikarenakan laki-laki biasanya kurang terbuka dalam mengekspresikan perasaan, termasuk rasa kesepian (Pospos, Dahlia, et al., 2022; Setyowati et al., 2021a). Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Latifah & Maryam, (2022) yang melaporkan bahwa proporsi lansia perempuan yang tinggal di panti lebih tinggi, yaitu sebesar 56,6%, dibandingkan lansia laki-laki yang hanya 43,4%. Hasil yang serupa juga ditemukan dalam penelitian Jaminini et al., (2020) di mana lansia wanita yang tinggal di panti mencapai 54,7%.

Status perkawinan lansia menunjukkan mayoritas lansia berstatus cerai mati, yaitu mencapai 51 lansia (47,7%). Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Mare & Sukmawati (2024), yang dalam penelitiannya menyebutkan bahwa mayoritas responden lansia berstatus perkawinan cerai mati sebesar 32,4%. Lansia yang kehilangan pasangan karena cerai mati maupun cerai hidup berisiko mengalami dampak psikologis, seperti rasa sedih, kesepian, dan depresi. Ketiadaan pasangan tersebut dapat menurunkan kesejahteraan psikologis serta memengaruhi kualitas hidup lansia di panti, terutama jika dukungan sosial dari lingkungan tidak memadai. Kondisi kesepian yang dialami juga semakin meningkatkan kerentanan lansia terhadap penurunan kesejahteraan psikologis (Suwandi et al., 2024)

Sebagian besar responden berpendidikan terakhir Sekolah Dasar, dengan jumlah mencapai 36,4%. Hasil ini didukung oleh dengan penelitian (Farsida et al., 2023) yang menemukan bahwa mayoritas lansia lulusan SD yaitu sebanyak 56,7 %. Selain itu hasil penelitian Ahmad et al. (2024), menunjukkan mayoritas lansia memiliki tingkat pendidikan SD sebesar 44%. Tingkat pendidikan diketahui berperan dalam kemampuan lansia membangun dan mempertahankan interaksi sosial. Monika (2019) menyatakan bahwa lansia dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih mampu menjalin komunikasi dengan orang-orang di sekitarnya, baik dengan perawat panti, teman sesama penghuni, maupun keluarga. Kondisi tersebut berdampak pada meningkatnya dukungan sosial yang diterima oleh lansia, sehingga dapat mendukung kesejahteraan psikososial mereka.

Mayoritas responden memiliki penyakit hipertensi (30,8%). Riset Kesehatan Dasar menjelaskan bahwa pada tahun 2019, penyakit terbanyak pada lansia adalah hipertensi (57,6%) dan arthritis (51,9%) (Kemenkes, 2019). Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak dialami oleh lansia, khususnya pada kelompok usia 60-75 tahun yang tinggal di panti sosial. Penelitian Mustofa et al., (2020) menjelaskan bahwa tekanan darah pada usia lanjut cenderung berada di atas batas normal atau masuk dalam kategori tinggi. Kondisi ini sering disertai dengan penyakit penyerta lain dan faktor risiko yang lebih berat. Kesehatan menjadi aspek penting dalam kehidupan lansia, karena kondisi kesehatan yang baik dapat mengurangi tingkat kesepian, memungkinkan lansia menjalin hubungan yang lebih harmonis dengan lingkungan, dan meningkatkan penerimaan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis (Farsida et al., 2023). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Elsayed et al. (2019) menyatakan bahwa lansia dalam penelitiannya sebesar 88% menderita suatu hipertensi. Temuan ini berbeda dengan penelitian Nadhifa & Tobing (2024), yang menunjukkan bahwa penyakit paling banyak diderita adalah asam urat (31,5%), diikuti oleh hipertensi (26,1%).

**Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan usia, lama tinggal di panti, dan lama menderita penyakit (n=107)**

Variabel	Mean	Median	Std.Deviasi	Min-Max
Usia	70,18	69,00	7,567	60 - 90
Lama Tinggal di Panti (Tahun)	3,9404	4	3,02731	0,08 - 13
Lama Menderita Penyakit (Tahun)	4,9103	5	3,84674	0,08 - 18

Rerata usia responden adalah 70,18 tahun dan pengklasifikasian menurut WHO (2022) usia 70 tahun termasuk ke dalam lansia madya. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Setyowati et al.,(2021) bahwa lansia di panti sebanyak 86% merupakan lansia madya dengan rentang usia 70-79 tahun. Harsoyo & Asriyadi (2021) menyatakan bahwa usia 70

tahun keatas akan membuat lansia sulit untuk menghadapi permasalahan dihidupnya, karena lansia merasa tidak diperhatikan oleh lingkungan maupun keluarga. Faktor usia dapat mempengaruhi kesepian yang dirasakan oleh lansia. Bertambahnya usia akan mengakibatkan lansia lebih merasa bosan, kurangnya kontak sosial, dan ketidakmampuan fungsional yang pada akhirnya akan membuat lansia kesulitan dalam berpartisipasi aktif pada setiap kegiatan yang dilaksanakan di panti, serta akan berkurangnya intensitas berinteraksi sosial dengan lingkungan (Simorangkir et al., 2024)

Lamanya lansia menetap di panti adalah 3,94 tahun, dengan jangka waktu terpendek selama 1 bulan dan waktu terpanjang mencapai 13 tahun. Sejalan dengan temuan Nadhifa & Tobing (2024) yang menyebutkan bahwa lamanya lansia tinggal di panti selama 4 tahun. Temuan ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Rona et al. (2021), yang menemukan bahwa 58,3% lansia di panti wertha telah tinggal di panti selama lebih dari 10 tahun. Berbagai aktivitas rutin di panti, seperti panggung hiburan, senam, dan pembuatan kerajinan manik-manik, terbukti membantu mengurangi rasa kesepian dan mendorong lansia untuk lebih senang bersosialisasi (Rona et al., 2021). Perasaan tersebut memberikan dampak positif, termasuk meningkatnya keterlibatan sosial lansia, penerimaan dukungan sosial, serta peningkatan kesejahteraan psikologis (Zakaria & Nurmayunita, 2023).

Rata-rata lama responden menderita penyakit adalah selama 4,9 tahun dengan durasi terpendek 1 bulan dan durasi terpanjang 18 tahun. Penelitian serupa dijumpai pada penelitian Sari et al. (2024) yang menyatakan bahwa mayoritas lansia di panti wertha menderita penyakit selama 3-4 tahun yaitu sebesar 50%. Yunitaningrum et al. (2024) menyatakan bahwa lansia yang mengalami penurunan kondisi psikologis, disertai dengan penyakit komplikasi yang telah diderita dalam jangka waktu lama, cenderung sangat bergantung pada perawat di panti. Lamanya lansia menderita penyakit kronis yang membatasi aktivitas dan interaksi sosial membuat mereka lebih rentan terhadap isolasi sosial. Ketika kemampuan lansia untuk ikut serta dalam kegiatan sosial sehari-hari menurun, kebutuhan mereka akan hubungan sosial tidak terpenuhi. Kekurangan interaksi ini dapat memicu perasaan kesepian, yang tidak hanya berdampak pada kondisi emosional tetapi juga dapat menurunkan kesejahteraan psikologis (Firdaus et al., 2023)

**Tabel 3. Hubungan antara dukungan sosial dan tingkat kesepian pada lansia (n=107)**

Variabel 1	Variabel 2	R	p-value
Dukungan Sosial	Tingkat Kesepian	-0,764	0,000

Tabel 3 menunjukkan hasil analisis data menggunakan korelasi spearman didapatkan nilai p-value  $0,0001 < 0,05$  yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara dukungan sosial dengan tingkat kesepian. Dilihat dari kekuatan hubungan kedua variabel, keduanya menunjukkan arah hubungan negatif dimana nilai r korelasi -0,764 yang menunjukkan derajat kekuatan antar variabel cukup kuat. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah pula tingkat kesepian.

Dukungan sosial merupakan bentuk bantuan emosional, instrumental, informatif, maupun penilaian yang diberikan oleh orang lain dalam jaringan sosial seseorang. Dukungan ini berfungsi sebagai buffer yang dapat melindungi individu dari dampak negatif stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Taylor, 2006). Dukungan sosial menjadi salah satu faktor penting yang dapat mengurangi rasa kesepian. Lansia yang mendapatkan perhatian, kasih sayang, dan pengalaman interaksi sosial yang baik akan merasa lebih dihargai dan tidak terasing dari lingkungannya. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk perasaan kesepian dan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental, seperti depresi, stres, dan gangguan kecemasan.

Lansia yang tinggal di panti sosial umumnya mengalami keterbatasan dalam

memperoleh dukungan sosial dari keluarga. Banyak lansia yang masuk ke panti disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tidak adanya anggota keluarga yang merawat, anak-anak yang sibuk dengan pekerjaan, konflik keluarga, maupun kondisi ekonomi yang tidak memungkinkan untuk memberikan perawatan di rumahPara lansia merasa tidak dihargai, dicintai, serta menganggap dirinya sebagai individu yang tidak bernilai menjadi penyebab kesepian dialami lansia yang tinggal di panti werdha (Fitriana et al., 2021).

Oleh karena itu dukungan sosial dari pengasuh, perawat, dan sesama penghuni panti menjadi sangat penting untuk membantu mereka merasa dihargai, diperhatikan, dan tetap terhubung secara sosial. Apabila dukungan sosial yang cukup baik maka tingkat kesepian dapat berkurang karena lansia masih merasa dihargai, diperhatikan, dan memiliki tempat untuk berbagi. Sebaliknya, apabila dukungan sosial rendah, lansia cenderung mengalami kesepian lebih tinggi. Hasil penelitian Maydinar et al. (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan negatif secara signifikan dengan kesepian pada lansia. Temuan ini tidak sejalan dengan hasil Pospos et al. (2022), yang tidak menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut. Perbedaan hasil ini kemungkinan disebabkan oleh berbagai faktor yang memengaruhi, seperti tempat tinggal, jenis kelamin, budaya, status perkawinan, serta karakteristik pribadi masing-masing individu.

**Tabel 4. Hubungan antara kesejahteraan psikologis dan tingkat kesepian pada lansia (n=107)**

Variabel 1	Variabel 2	R	p-value
Kesejahteraan Psikologis	Tingkat Kesepian	-0,726	0,000

Tabel 4 menunjukkan hasil analisis data menggunakan korelasi spearman didapatkan nilai p-value  $0,0001 < 0,05$  yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara kesejahteraan psikologis dengan tingkat kesepian. Dilihat dari kekuatan hubungan kedua variabel, keduanya menunjukkan arah hubungan negatif dengan nilai r korelasi sebesar -0,726 yang menunjukkan derajat kekuatan antar variabel cukup kuat. Semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka semakin rendah pula tingkat kesepian.

Kesejahteraan psikologis diartikan sebagai kemampuan lansia menjalani kehidupan di masa penuaannya dengan menerima baik buruk dirinya serta menerima evaluasi mengenai kepribadiannya dari lingkungan. Lansia yang memiliki kesejahteraan psikologis mampu memanfaatkan sisa waktunya untuk menjalin hubungan yang baik dengan lingkungannya, mampu menerima setiap kekurangan dan keterbatasan yang ada dalam dirinya, serta mampu memberikan dukungan kepada lansia lainnya untuk melakukan setiap kegiatan di panti sosial (Amelia and Akbar, 2023). Semakin tinggi kesejahteraan psikologis lansia, semakin rendah tingkat kesepian yang mereka rasakan.

Tingkat kesejahteraan psikologis lansia memengaruhi kemampuan mereka untuk menjalin hubungan sosial, khususnya di panti sosial. Lansia yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi mampu berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Mereka lebih mudah membangun ikatan sosial, saling bertukar pengalaman, dan memberikan dukungan satu sama lain, sehingga rasa kesepian berkurang. Sebaliknya, lansia dengan kesejahteraan psikologis rendah sering menarik diri dari interaksi sosial, kesulitan berkomunikasi, dan merasa terisolasi, yang dapat memperburuk kesepian dan menurunkan kualitas hidup di panti. Perawat berperan penting sebagai fasilitator untuk meningkatkan keterlibatan sosial lansia.

Hasil penelitian ini didukung oleh temuan Susanti et al. (2021), yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat kesepian yang lebih rendah. Penelitian oleh Simorangkir et al., (2024)

mendukung temuan penelitian ini, yang menyatakan adanya hubungan antara kesejahteraan psikologis dan tingkat kesepian lansia. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki korelasi sedang dengan arah negatif terhadap tingkat kesepian, yang berarti semakin tinggi kesejahteraan psikologis, semakin rendah tingkat kesepian yang dialami lansia. Pangestu & Mariyati (2024), menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis yang dikelola dengan baik oleh individu dapat memberikan dampak positif, seperti kemampuan lansia untuk mengambil keputusan dengan bijak dan mengendalikan diri mereka, sehingga dapat mengurangi tingkat kesepian yang dirasakan.

## **SIMPULAN**

Penelitian pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha "X" Jakarta menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan berusia 70 tahun, berpendidikan terakhir SD, dengan rata-rata lama tinggal di panti 4 tahun, serta sebagian besar menderita hipertensi selama kurang lebih 5 tahun. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat dan berkorelasi negatif antara dukungan sosial dengan tingkat kesepian, di mana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima lansia maka semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan. Selain itu, terdapat pula hubungan yang kuat dan berkorelasi negatif antara kesejahteraan psikologis dengan tingkat kesepian, yang berarti semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis lansia maka semakin rendah tingkat kesepian mereka.

## **SARAN**

Lansia diharapkan dapat lebih aktif mengikuti berbagai kegiatan bersama yang diselenggarakan di panti, baik kegiatan ibadah, rekreasi, maupun pertemuan kelompok teman sebaya. Keterlibatan dalam kegiatan tersebut tidak hanya memberikan kesempatan untuk bersosialisasi, tetapi juga menjadi wadah untuk saling berbagi cerita, memberi dukungan, dan memperkuat ikatan emosional antar-sesama lansia, sehingga dapat membantu mengurangi perasaan kesepian. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel lain yang relevan dan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan beragam agar hasil penelitian lebih komprehensif dan dapat digeneralisasi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad, F. F. R., Komara, N. K., Kahanjak, D. N., & Balyas, B. A. (2024). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Hipertensi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang, Palangka Raya. *Jurnal Keolahragaan Juara*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.37304/juara.v4i1.13385>
- Amelia, F. (2023). Psychological Well Being Lansia Yang Tinggal Di Panti Sosial Tresna Werdha. *Causalita: Journal of Psychology*, 1(1), 9–15.
- BPS. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Badan Pusat Statistik.
- Elsayed, E. B. M., Etreby, R. R. El, & Ibrahim, A. A. W. (2019). Relationship between Social Support, Loneliness, and Depression among Elderly People. *International Journal of Nursing Didactics*, 09(01), 39–47. <https://doi.org/10.15520/ijnd.v9i01.2412>
- Farsida, F., Nilamsari, A., Malayanti, M., & Handayani, T. (2023). Gambaran Karakteristik Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Ciracas Jakarta Timur Bulan Desember 2022. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 4(2), 93–101.
- Faujiah, S., Adesulistiyawati, & Suaib. (2023). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Tingkat Kesepian Pada Lansia Di Panti Jompo . *Jurnal Kesehatan Tambusai* , 4(3), 4069–4078.
- Firdaus, W., Budiarto, B., & Adelpiero, A. (2023). Urgensi Dukungan Sosial Dalam mengatasi

- Kesepian Lansia Di Panti Asuhan Jompo Yayasan Kasih Sayang Lestari Prima Pangkalpinang Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. *Counsele | Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 3(1), 13–23.
- Fitriana, E., Sari, R. P., & Wibisono, H. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kesepian pada lansia. *Nusantara Hasana Journal*, 1(5), 97–104.
- Gaghana, C. I. S., & Soetjiningsih, C. H. (2024). Kesepian dan Psychological Well-Being pada Lansia yang Berstatus Janda/Duda di Kabupaten Talaud. *Journal of Social Science Research*, 4(2), 6091–6099.
- Harsoyo, & Asriyadi, D. (2021). Evaluasi kinerja Perlindungan Sosial pada Penduduk Usia Lanjut. *Mimbar Administrasi*, 18(1), 7688.
- Jamini, T., Jumaedy, F., & Agustina, D. M. (2020). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 6(1), 171–176.
- Jasmita, R. (2024a). Pengaruh dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis terhadap loneliness pada lansia. *Cons-Iedu*, 4(1), 11–25.
- Jasmita, R. (2024b). Pengaruh Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis terhadap Loneliness pada Lansia. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 04(01), 11–25. <https://doi.org/10.51192/cons.v2i2>
- Kemenkes, R. I. (2019). Indonesia masuki periode aging population. *Kementerian Kesehatan RI. Jakarta*.
- Latifah, L., & Maryam, N. (2022). Hubungan antara Kemandirian dan Jenis Kelamin Terhadap Kebersihan Diri Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 5(1), 21–26.
- Mare, A. C. B., & Sukmawati, E. (2024). Tingkat Kebahagiaan Lansia di Panti Werdha. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 9(1), 7–12.
- Masroni, Izzah, U., Anitarin, F., Dewi, R. L., & Hermanto, A. (2024). Hubungan Kesepian pada Lansia dengan Activity Of Daily Living (Adl) di Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdha. *JCI Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 3(5), 1693–1700. <http://bajangjournal.com/index.php/JCI>
- Maydinar, D. D., Hanifah, & Marsiah. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kesepian (Loneliness) pada Lansia di Puskesmas Karang Dapo. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(2), 114.
- Monika, R. (2019). Social Support and Life Satisfaction Among Elderly in Residential Place. *DIMENSI*, 8(3), 498–515.
- Mustofa, F. L., Febriyani, A., Prasetia, T., & Hasriza, I. A. (2020). Hubungan Karakteristik Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia Di Panti Sosialtresna Werdha Natar 2019. *Jurnal Medika Malahayati*, 4(2), 87–94.
- Nadhifa, D. W., & Tobing, D. L. (2024). Self-Compassion, Spiritualitas, dan Kualitas Hidup pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(3), 309–316. <https://doi.org/10.52202/jkwgi.v8i3.9293>
- Noor, T. R., & Inayati, I. N. (2021). Pendidikan Agama Bagi Lansia Di Griya Werdha (Sebuah Perspektif Pendidikan Islam Dan Psikologi). *Ar-Risalah: Media Keislaman, Pendidikan Dan Hukum Islam*, XIX(1), 141–156.
- Pangestu, A. B. A., & Mariyati, L. I. (2024). Kesepian Berkurang Seiring dengan Meningkatnya Kesejahteraan Lansia di Indonesia. *Pubmedia Journal of Islamic Psychology*, 1(1), 1–10. <https://diksima.pubmedia.id/index.php/Psychology>
- Pospos, C. J. L., Dahlia, D., Khairani, M., & Afriani, A. (2022). Dukungan Sosial Dan Kesepian Lansia Di Banda Aceh. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1), 40–57.
- Pospos, C. J. L., Khairani, M., Dahlia, & Afriani. (2022). Dukungan Sosial dan Kesepian Lansia di Banda Aceh. *Seurune, Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1), 40–57.
- Rafki, M., & Kurniawati, D. (2024). Hubungan Tingkat Kesepian Dengan Psychology Well-Being Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Alahan Panjang. *Jurnal Ilmiah*

- Keperawatan (*Scientific Journal of Nursing*), 10(2), 350–356.
- Rona, H., Ernawati, D., & Anggoro, S. D. (2021). Analisa Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Panti Werdha Hargodedali Surabaya. *Hospital Majapahit*, 13(1), 35–45.
- Safitri, F. D., & Pradana, A. A. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Terhadap Pencegahan Demensia pada Lansia: Telaah Literatur. *Public Health and Safety International Journal Oktober*, 1(2), 2715–5854. <https://doi.org/10.55642/phasij.v1i02>
- Sari, N. P. W. P., Cempaka, A. A., Pae, K., & Pae, D. A. C. (2024). Prediktor Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Penyakit Kronis dengan Komorbiditas di Panti Werdha. *Jurnal Ners LENTERA*, 12(2), 80–90.
- Setyowati, S., Sigit, P., & Maulidiyah, R. I. (2021). Spiritualitas berhubungan dengan kesepian pada lanjut usia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 67–78.
- Shafyra, M. N., & Ramadhanty, Z. (2024). Perasaan Kesepian Yang Dialami Lansia Di Panti Jompo. *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, 1(11), 579–583.
- Simorangkir, L., Siallagan, A. M., Sitanggang, K. D., & Sihotang, D. (2024). Hubungan Psychological Well-Being Dengan Kesepian Pada Lansia Di Desa Tumba-Jae Kecamatan Manduamas Tahun 2023. *National Conference Update on Nursing*, 1(01), 48–55.
- Susanti, S., Veronica, V., Krisanta, N., & Putra, A. I. D. (2021). Hubungan Antara Psychological Well-Being dengan Loneliness Pada Lansia yang Tinggal di Panti Jompo di Kota Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(1), 20–27. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i1.77>
- Suwandi, E. W., Rahmawati, A. M., Himawan, R., & Jauhar, M. (2024). Kombinasi Mindfulness Spiritual Islam dan Relaksasi Spiritual Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 299–309.
- Taylor, S. E. (2006). *Health psychology*. Langara College.
- Wang, Q., Zhang, S., Wang, Y., Zhao, D., & Zhou, C. (2022). Dual sensory impairment as a predictor of loneliness and isolation in older adults: National Cohort Study. *JMIR Public Health and Surveillance*, 8(11), e39314.
- WHO. (2022). *Ageing and Health*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Yunitaningrum, I. W., Suwarni, A., & Indriyati. (2024). Pengaruh Art Therapy Kaligrafi terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta. *JIKI*, 17(1), 18–25.
- Zakaria, A., & Nurmayunita, H. (2023). Pengaruh Family Gathering terhadap Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Lansia di Pondok Lansia. *Jurnal Keperawatan Malang*, 8(1), 244–254. <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW>