

## KEBERSYUKURAN DAN KESEPIAN PADA LANSIA YANG MENJADI JANDA/ DUDA

Resnia Novitasari<sup>1</sup>, Diah Aulia<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Islam Indonesia

<sup>1</sup>resnia.novitasari@uii.ac.id

**Abstrak.** Kesepian merupakan permasalahan psikologis yang berdampak negatif bagi perkembangan lansia. Penelitian ini merupakan penelitian survei yang bertujuan untuk menelaah peran dari kebersyukuran terhadap kesepian pada lansia yang telah menanda dan menduda. Penelitian ini melibatkan 82 orang lansia yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan rentang usia 60-90 tahun. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6)* dan *UCLA Loneliness Scale (Version 3)*. Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho* menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kebersyukuran dan kesepian. Semakin tinggi tingkat kebersyukuran pada lansia maka semakin rendah kesepian yang dirasakan, begitu pula sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

**Kata kunci:** *duda, janda, kebersyukuran, kesepian, lansia*

**Abstract.** *Loneliness is one of the psychological issues that impacted negatively on elderly development. This study is a survey study that examines the role of gratitude towards loneliness in the elderly who have been widowed. This study proved 82 elderly people obtained from a purposive sampling technique with the age ranged from 60-90 years. The measuring instrument used in this study is the Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6) and the UCLA Loneliness Scale (Version 3). Data analysis was tested by Spearman's rho correlation test showed a significant negative correlation between gratitude and loneliness. The higher the gratitude, the lower the loneliness for the elderly, and vice versa. Thus, the hypothesis in this study was accepted.*

**Keywords:** *gratitude, loneliness, elderly, widowed*

Masa lanjut usia (lansia) merupakan fase menjelang akhir dalam perkembangan kehidupan manusia. Seiring dengan peningkatan kesejahteraan sosial ekonomi di Indonesia, maka diprediksi beberapa dekade ke depan akan ada peningkatan jumlah penduduk di usia lansia. Berdasarkan data di laman depkes.go.id tentang proyeksi penduduk terdapat lonjakan jumlah yang signifikan. Selain data tersebut, peneliti juga mencermati data sebaran lansia terbanyak di Indonesia. Berdasarkan data yang tercakup pada gambar di bawah ini, maka Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) merupakan wilayah di Indonesia dengan jumlah penduduk lansia terbanyak di Indonesia sedangkan Papua merupakan kebalikannya. Hal ini mengindikasikan bahwa perlu adanya perhatian lebih terhadap lansia di Propinsi DIY.

Selain aspek kesehatan fisik, tahap lain yang tidak kalah pentingnya adalah kesehatan secara psikologis. Pada tahap ini menurut perkembangan psikososial dari Erikson (dalam Santrock, 2011) mencapai tahap *integrity versus despair*. Karakteristik tahap *integrity* adalah adanya masa lansia yang penuh dengan kesuksesan atas pencapaian tahap perkembangan sebelumnya. *Integrity* merupakan fase saat seseorang melakukan kilas balik dan mengevaluasi kehidupan yang sudah dijalannya serta memaknai hasilnya. Lansia yang mencapai tahap *integrity* akan merasa hidupnya bermanfaat, merasa utuh, lengkap, puas dengan pencapaian yang dilakukannya, merasa damai dan bahagia. Pencapaian tersebut sejalan dengan kematangan psikososial di tahap perkembangan sebelumnya. Sedangkan *despair* ditandai dengan rasa tidak puas dengan hidup yang telah dijalannya, merasa putus asa, hidupnya getir, dan gagal. Permasalahan ini diekspresikan dengan sikap marah dan menghina/ merendahkan orang lain.

Isu *despair* dalam perkembangan erat kaitannya dengan permasalahan kesepian pada lansia. Jika menilik dari berbagai studi tentang kesepian, maka lansia termasuk tahapan yang rentan dengan kesepian. Prevalensi lansia mengalami kesepian cenderung tinggi dan menimbulkan problematika tersendiri (Schirmer & Michailikis, 2016). Terlebih lagi ketika lansia telah kehilangan pasangan hidupnya akibat kematian. Kehidupan menjadi janda dan duda di masa lansia menimbulkan stresor tersendiri. Menilik dari Santrock (2011), pada masa lansia mereka membutuhkan pasangan hidup sebagai teman untuk berbagi. Bahkan, satu orang teman dekat saja dapat menjadi tameng bagi terjadinya gangguan mental. Oleh sebab itu, lansia yang telah kehilangan pasangan hidup memiliki risiko lebih tinggi mengalami kesepian.

Penelitian yang dilakukan oleh Golden, dkk (2009) menyatakan bahwa kehidupan menjanda atau menduda merupakan prediktor kesepian yang paling penting yang harus diperhatikan. Seseorang yang telah kehilangan pasangan hidupnya berisiko lebih tinggi untuk mengalami depresi. Sejalan dengan ini, Bennet dan Victor (2012) juga menemukan bahwa lansia yang telah menjanda atau menduda telah kehilangan orang-orang yang lekat secara sosial dan emosional dengannya, sehingga mereka mempersepsi kesepian dengan konsep kesepian emosional.

Hasil penelitian dari Septiningsih dan Na'imah (2012) menemukan ada beberapa faktor pencetus munculnya kesepian di masa lansia. Beberapa hal yang menjadi faktor pemicu antara lain adalah lansia tidak menemukan figur kasih sayang dari orang-orang di sekitarnya, kehilangan keterlibatan dalam lingkungan sosial, mengalami kehilangan yang ekstrem yaitu ditinggal meninggal pasangan hidup (suami dan atau istri), dan hidup sendirian karena anaknya tidak tinggal satu rumah. Merujuk pada hasil riset tersebut, tampak bahwa kehilangan pasangan hidup menjadi faktor pencetus munculnya kesepian pada lansia. Oleh sebab itu, ada peningkatan risiko kesepian pada lansia yang telah menjadi janda maupun duda.

Selanjutnya, Khairani (2012) melakukan penelitian pada lansia di Gampong Lamme Garot, Kecamatan Montasik, Aceh Besar pada responden lansia sebanyak 46 orang. Hasilnya adalah pada tipe kesepian perilaku, ada sebanyak 17 orang responden yang menyatakan mengalami hal tersebut. Selanjutnya, untuk tipe kesepian emosional terdapat 24 orang yang mengalami pengalaman tersebut. Kemudian, untuk tipe kesepian kognitif, terdapat 15 orang yang mengalami hal tersebut. Berdasarkan studi terdahulu tersebut,

maka tampak bahwa fenomena kesepian dari berbagai aspek kehidupan memang jamak dialami oleh lansia.

Sebelumnya, peneliti melakukan penelitian pendahuluan pada subjek lansia yang telah menjanda atau menduda di Kabupaten Sleman. Merujuk pada hasil yang ditemukan, lansia mengalami kesepian disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain adalah: (1) Tidak adanya teman berbagi di rumah, karena anak dan cucu biasanya telah bekerja atau memiliki aktivitas mandiri lainnya, (2) Terbatasnya teman untuk bercerita sebab lingkungan sekitar terbatas jumlah lansianya, (3) Jika lansia tinggal sendirian, maka akses untuk berkomunikasi secara langsung dengan anak menjadi terbatas, (4) Terbatasnya akses ke komunitas terkait dengan penurunan kondisi fisik hingga terbatasnya sarana pra sarana (misalnya: kendala alat transportasi untuk berangkat pengajian). Hal tersebut juga diperkuat dengan interaksi sosial di lingkungan sekitarnya yang dirasa lansia mulai berubah dan lebih individualistis.

Hasil penelitian pendahuluan tersebut didukung pula oleh riset dari Wu dkk. (2010). Riset tersebut berhasil mendapatkan data dari 1.144 orang lansia yang mengalami sindrom sangkar kosong. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat 80,94% lansia dengan sindrom sangkar kosong mengalami kesepian dengan tingkat yang moderat pada level tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada penelitian lintas negara, fenomena kesepian umum dijumpai pada lansia.

Ada berbagai dampak yang ditimbulkan ketika lansia mengalami kesepian (Schirmer & Michaililikis, 2016). Dampak tersebut antara lain adalah mulai dari fisik. Gejala fisik seperti penurunan kualitas kesehatan, misalnya peningkatan tekanan darah menjadi hal yang patut menjadi perhatian bagi lansia. Selain itu, adanya permasalahan kesehatan mental, misalnya depresi hingga gagasan bunuh diri. Berikutnya, ada masalah yang juga timbul berdasarkan dari kesepian. Disinyalir oleh tokoh yang sama, bahwa terdapat permasalahan sosial yang dimungkinkan timbul pada saat seseorang mengalami kesepian. Masalah tersebut berdasarkan pada relasi sosial serta konflik yang cenderung terjadi. Berdasarkan paparan tersebut, maka tampak adanya permasalahan yang pelik dari kesepian pada lansia.

Ditambahkan pula oleh Sonderby (2013) bahwa kesepian dapat mempengaruhi kualitas kesehatan baik fisik maupun mental. Secara fisik, permasalahan kesehatan yang muncul saat lansia merasa kesepian antara lain adalah penurunan imunitas/ daya tahan tubuh, kualitas tidur yang terganggu, risiko penyakit kardiovasuler, risiko Alzheimer, serta penurunan fungsi kognitif. Selain itu, secara kesehatan mental juga muncul adanya permasalahan, misalnya saja adanya gangguan kecemasan, depresi, perilaku yang mengarah pada bunuh diri, serta perilaku regulasi diri yang terganggu. Merujuk pada deskripsi di atas, maka dampak yang ditimbulkan oleh kesepian, cenderung menjadi meluas, baik secara fisik maupun mental.

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kesepian pada lansia. Di antaranya adalah tidak memiliki teman atau keluarga dekat, merasa berbeda dengan lansia lainnya, serta sering berpindah tempat tinggal (Sonderby, 2013). Selain itu, ada beberapa strategi koping yang dapat diterapkan oleh lansia saat mereka mengalami kesepian, yakni refleksi diri dan penerimaan diri, adanya dukungan sosial, religiusitas dan keyakinan, peningkatan aktivitas, serta peningkatan keintiman (Sonderby, 2013). Dalam berbagai literatur, kebersyukuran merupakan kajian panjang dari sejarah filsafat dan lintas agama

(Allen, 2018). Kebersyukuran juga tidak hanya berupa ekspresi terima kasih kepada orang lain, namun juga nikmat dan kebaikan yang didapatkan dari Tuhan Yang Maha Esa (Barusch, 1999). Berkaitan dengan hal tersebut, peneliti mengaitkan kebersyukuran sebagai salah satu bagian dari faktor yang penting untuk mengurangi tingkat kesepian lansia.

Kebersyukuran diasumsikan berperan penting sebagai faktor protektif terhadap berbagai gangguan kesehatan mental (Aghababaei & Tabik, 2013). Rasa bersyukur yang dimiliki oleh individu akan menarik perspektif yang positif dalam menilai potensi dan kelebihan diri sendiri. Padahal, kesepian merupakan kondisi yang dapat memicu berbagai permasalahan mental, seperti penjelasan sebelumnya. Berangkat dari hal tersebut, peneliti mengasumsikan bahwa terdapat peran dari kebersyukuran terhadap tingkat kesepian pada lansia.

Selanjutnya, hasil penelitian dari Caputo (2015) menunjukkan adanya korelasi antara kebersyukuran dengan kesepian. Penelitian ini melibatkan 197 partisipan (158 wanita dan 39 pria). Penelitian ini menggunakan alat ukur *The Gratitude Questionnaire-Six-Item Form* (GQ-6) untuk mengukur kebersyukuran, *The Three-Item Loneliness Scale* untuk mengukur kesepian, *The Short 9-item Version of The Marlowe-Crowne Social Desirability* (MC-SDS) untuk mengukur *social desirability*, dan skala tiga aitem yang secara spesifik dikembangkan dan digunakan untuk mengukur kepuasan hidup. Skala disebar secara daring melalui sosial media sebab mudah untuk diakses oleh berbagai grup partisipan di berbagai kota. Hasil studi menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara rasa syukur dan kesepian. Artinya, semakin tinggi rasa syukur yang dirasakan maka semakin rendah tingkat kesepian yang akan dirasakan, begitu pula sebaliknya. Selain itu, rasa syukur terbukti terkait dengan peningkatan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan keinginan sosial.

Riset lainnya dilakukan oleh Connel, O'Shea, dan Gallagher (2016) dengan subjek sebanyak 118 orang mahasiswa. Hasilnya adalah kebersyukuran berasosiasi dengan rendahnya tingkat kesepian pada mahasiswa dan juga berhubungan dengan rendahnya gejala permasalahan fisik (misalnya: kesulitan tidur, merasa sakit kepala, infeksi pernafasan, serta permasalahan gastrointestinal). Hal ini menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara kebersyukuran dan kesepian.

Hasil riset senada juga ditunjukkan oleh penelitian dari Ni, Yang, Zhang, dan Dong (2015). Penelitian tersebut dilakukan di Cina dengan subjek sebanyak 728 orang mahasiswa dari 6 universitas. Hasilnya adalah terbukti bahwa kebersyukuran dapat menjadi faktor protektif bagi kesepian. Hal ini akan semakin kuat korelasinya jika dukungan sosial menjadi variabel mediator. Berdasarkan beberapa hasil riset terdahulu, maka peneliti mengasumsikan bahwa kebersyukuran memiliki peran dalam meminimalkan tingkat kesepian pada lansia.

Dinamika yang terjadi adalah lansia membutuhkan peran dari orang-orang di sekitarnya untuk mengurangi kesepian. Pada saat kebersyukuran dilakukan, ekspresinya dapat beragam. Misalnya saja dengan mengucapkan terima kasih pada orang-orang di sekitarnya maupun menghargai jalinan sosial yang sudah dibangun. Hal ini dikuatkan oleh riset dari Williams dan Bartlett (2015). Pada saat partisipan penelitian mendapatkan

catatan rasa syukur yang merupakan ekspresi kebersyukuran dari partisipan lainnya yang baru dikenal, ternyata memunculkan perilaku memberikan kontak pribadi dan membentuk afiliasi baru. Temuan tersebut menunjukkan bahwa peran kebersyukuran ternyata berpengaruh pada penguatan hubungan sosial. Dengan kata lain, jika hubungan sosial sudah terbangun dengan komitmen yang tinggi, maka kualitasnya akan meningkat, dan risiko kesepian dapat ditekan.

Emmons dan McCullough (2003) menyatakan bahwa kebersyukuran terdiri dari dua langkah. Pertama, adalah upaya untuk mengenali dampak atau luaran positif yang telah diperoleh individu. Kedua, adanya keyakinan bahwa terdapat sumber-sumber eksternal yang membantunya untuk mendapatkan luaran positif tersebut. Dalam konteks kebersyukuran pada lansia, maka lansia dapat mengenali hal-hal baik apa saja yang telah dimiliki dalam hidupnya. Hal ini termasuk dalam mengidentifikasi hubungan sosial yang telah terjalin selama ini, biarpun sudah tidak memiliki pasangan hidup. Kemudian, lansia perlu memahami bahwa dalam kehidupannya, mereka dapat memanfaatkan sumber-sumber eksternal untuk mendukung pemerolehan luaran positif tersebut. Dengan begitu, dalam konteks kesepian, lansia dapat memanfaatkan sumber-sumber sosial yang ada di sekitarnya untuk mengurangi dampak negatif yang muncul.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti ingin mengetahui seberapa besar kebersyukuran dapat memprediksi kesepian pada lansia janda atau duda. Maka pertanyaan penelitian yang diajukan adalah “Apakah terdapat korelasi antara kebersyukuran dan kesepian pada lansia yang telah menjadi janda atau duda”

**METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang melibatkan lansia dengan usia minimal 60 tahun (mengacu pada ketentuan dari WHO), jenis kelamin laki-laki dan perempuan, serta sudah tidak memiliki pasangan hidup (menjadi janda atau duda). Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Sleman, Propinsi DIY. Subjek penelitian ini diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria rentang usia antara 60-90 tahun, dengan subjek laki-laki sebanyak 25 orang dan perempuan berjumlah 57 orang.

Pengumpulan data dukungan sosial pada penelitian ini menggunakan alat ukur *UCLA Loneliness Scale (Version 3)* yang telah diterjemahkan dan diadaptasi. Alat ukur ini dibuat dan dikembangkan oleh Russel (1996). Dimensi yang diungkap dalam skala ini adalah fenomena kesepian secara unidimensional.

Tabel 1.  
*Distribusi Aitem Skala Kesepian Sebelum Uji Coba*

Aspek	Butir <i>Favorable</i>		Butir <i>Unfavorable</i>	
	Nama Butir	Jumlah	Nama Butir	Jumlah
<i>General Aspect of Loneliness</i>	2, 3, 4, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18	11	1, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20,	9

Alat ukur ini terdiri dari 20 aitem, yang terbagi dalam aitem *favourable* dan aitem *unfavourable*. Skala ini memiliki 4 alternatif jawaban yaitu 1 jika Tidak Pernah (TP), 2 jika Jarang (J), 3 jika Kadang-Kadang (KK), dan 4 jika Selalu (S). Butir *favorable* skor bergerak dari angka 1 sampai 4. Apabila subjek menjawab 1, maka akan mendapat skor 1, dan seterusnya. Butir *unfavorable* skor bergerak dari 4 sampai 1. Apabila subjek menjawab 1, maka akan mendapat skor 4, dan seterusnya. Penelitian yang dilakukan oleh Russel (1996) menunjukkan skor reliabilitas yang dilihat dari koefisien *cronbach alpha* yang berkisar antara 0,89 sampai 0,94.

Penyebaran aitem yang digunakan dalam skala kebersyukuran ini disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 2.  
*Distribusi Item Skala Kebersyukuran*

No	Aspek	Nomor butir		Jumlah
		Butir <i>favorable</i>	Butir <i>unfavorable</i>	
1	Intensitas	1		1
2	Frekuensi	2		1
3	<i>Span</i>	5	3	2
4	<i>Destiny</i>	4	6	2
		Total		6

Skala ini memiliki lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Netral (N), Sesuai (S) dan Sangat Sesuai (SS). Pernyataan *favorable* diberi angka 5 untuk jawaban sangat sesuai (SS), 4 untuk jawaban sesuai (S), 3 untuk jawaban netral (N), 2 untuk jawaban tidak sesuai (TS) dan 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS). Sedangkan untuk item *unfavorable* angka 1 untuk jawaban sangat sesuai (SS), 2 untuk jawaban sesuai (S), 3 untuk jawaban netral (N), 4 untuk jawaban tidak sesuai (TS) dan 5 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS).

Analisis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho* untuk korelasi dua variabel dan uji *Mann-Whitney* untuk uji beda antar kelompok.

## HASIL

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, maka ada beberapa langkah uji asumsi yang dilakukan, yakni uji normalitas dan uji linearitas.

Berdasarkan hasil analisis data, dapat diketahui variabel kesepian memiliki nilai  $KS-Z = 0,133$  dengan  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), artinya sebaran data variabel tersebut tidak terdistribusi secara normal. Sementara, kebersyukuran memiliki nilai  $KS-Z = 0,126$ , dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), artinya sebaran data variabel tersebut tidak terdistribusi secara tidak normal.

Selanjutnya, uji linieritas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada *linearity* sebesar  $p = 0,000$ , sementara *deviation from linearity* antara kedua variabel tersebut sebesar 0,910

( $p > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel kebersyukuran dan kesepian.

Kemudian, untuk pengujian hipotesis, peneliti menggunakan korelasi *Spearman's Rho* sebab data uji asumsi tidak memenuhi syarat normalitas. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan nilai  $r = -0,637$ . Artinya, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel kebersyukuran dan kesepian. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Berikutnya, peneliti melakukan beberapa analisis tambahan. Berikut ini adalah hasil dari beberapa uji tambahan yang dilakukan.

Analisis uji beda menggunakan *Mann-Whitney*, dengan hasil skor *Mann-Whitney U* = 581,  $Z = -1,326$ , dan nilai  $p = 0,185$ . Dengan demikian, tidak ada beda yang signifikan antara kedua jenis kelamin pada lansia. Namun, berdasarkan pada tabel di bawah ini, tampak bahwa untuk variabel kesepian, secara mean deskriptif, lebih tinggi tingkat kesepian pada laki-laki dibandingkan perempuan.

Tabel 3.  
*Komparasi Mean Kesepian antara Laki-laki dan Perempuan*

Jenis Kelamin	N	Rerata
Perempuan	57	39,19
Laki-laki	25	46,76

Langkah selanjutnya, peneliti juga melihat korelasi antara kedua variabel pada masing-masing jenis kelamin. Hal ini bertujuan untuk melihat seberapa kuat hubungan pada kedua variabel jika dibandingkan antara kedua jenis kelamin. Berdasarkan analisis korelasi *Spearman's Rho*, tampak bahwa pada laki-laki ( $r = -0,774$ ), nilai korelasinya lebih tinggi dibandingkan perempuan ( $r = -0,531$ ). Keduanya memiliki nilai  $p = 0,000$ . Artinya, rasa syukur dapat berfungsi mengurangi kesepian lebih baik pada lansia laki-laki dibandingkan perempuan. Sumbangan efektif variabel kebersyukuran menyumbang sekitar 50% pada variabel kesepian. Hal ini menarik untuk dibahas lebih lanjut. Walaupun, patut dicatat pula bahwa jumlah subjek laki-laki relatif terbatas pada penelitian ini.

Selanjutnya, peneliti juga menguji korelasi pada kelompok usia lanjut dan usia lanjut tua. Berdasarkan hasil di atas, maka tampak tidak adanya perbedaan yang signifikan di nilai korelasi pada kedua kelompok usia tersebut. Kelompok usia lanjut memiliki  $r = -0,649$  dan kelompok usia lanjut tua memiliki nilai  $r = -0,632$ . Artinya, kebersyukuran berfungsi sama besarnya untuk mengurangi kesepian pada kedua kelompok tersebut.

### DISKUSI

Berdasarkan hasil, diperoleh nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan koefisien korelasi sebesar  $-0,637$ . Artinya, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel kebersyukuran dan kesepian. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Hal ini menunjukkan adanya kesamaan dengan hasil penelitian sebelumnya tentang peran kebersyukuran dalam relasi interpersonal dalam rangka mengurangi kesepian. Penelitian dari (Algoe, Haidt, & Gable, dalam Allen, 2018) dilakukan pada mahasiswi di Universitas Virginia. Para mahasiswi diminta untuk memberikan hadiah kecil sebagai ungkapan rasa syukur dan terima kasih antara mahasiswa tingkat atas ke mahasiswa tingkat di bawahnya secara anonim. Hasilnya adalah adanya peningkatan komitmen antara pada mahasiswa tingkat awal terhadap program yang melibatkan kakak angkatan tersebut. Selain itu, ada pula hasil riset dari Caputo (2015) yang menunjukkan bahwa kesepian dan rasa syukur berkorelasi negatif. Selain itu, rasa syukur terbukti terkait dengan peningkatan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan keinginan sosial. Berbeda dari kesepian yang umumnya terkait dengan hasil negatif jika dikaitkan dengan konstruk tersebut.

Selain itu, peneliti melakukan uji analisis tambahan untuk memperkaya hasil analisis. Ditemukan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kesepian antara kelompok lansia usia awal dengan lansia tua. Hasil penelitian ini justru menjadi temuan, sebab relatif berbeda dengan hasil riset sebelumnya. Luhmann dan Hawkley (2016) menemukan temuan yang berbeda dengan stereotip umum, bahwa kesepian tidak terbatas pada usia tua tetapi dapat terjadi pada setiap tahap kehidupan. Adanya peningkatan kesepian pada tahap kehidupan akhir dapat dijelaskan dengan tingkat pendapatan yang lebih rendah, prevalensi yang lebih tinggi keterbatasan fungsional, dan proporsi lajang yang lebih tinggi dalam kelompok usia ini. Konsisten dengan perspektif usia-normatif, asosiasi pendapatan, status hubungan, ukuran rumah tangga, dan status pekerjaan dengan kesepian berbeda antara kelompok umur yang berbeda. Sebaliknya, indikator jumlah hubungan sosial (keterlibatan sosial, jumlah teman, frekuensi kontak) secara universal dikaitkan dengan kesepian tanpa memandang usia. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa sumber kesepian pada orang dewasa yang lebih tua dipahami dengan baik. Penelitian di masa depan harus fokus memahami sumber kesepian khusus pada orang dewasa paruh baya.

Kemudian, tidak ada perbedaan antara kesepian berdasarkan jenis kelamin Hal ini didukung oleh riset dari Singh dan Misra (2009) yang mengungkapkan bahwa tidak ada perbedaan gender yang signifikan pada lansia sehubungan dengan kesepian dan depresi, yakni lansia pria dan wanita sama-sama mengalami perasaan kesepian dan depresi. Pada dimensi sosialisasi, pria ditemukan lebih ramah dibandingkan dengan wanita. Ini mungkin disebabkan oleh kenyataan bahwa semua laki-laki lanjut usia termasuk dalam kelompok kerja. Sebagian partisipan laki-laki dalam penelitian ini terlibat dalam pekerjaan pemerintah sebelum pensiun dan lebih aktif dalam bersosialisasi dibandingkan dengan rekan perempuan mereka yang adalah ibu rumah tangga dan menghabiskan hidup mereka di rumah dan menemukan kesenangan dengan melakukan pekerjaan sehari-hari. Selanjutnya, lansia laki-laki cenderung memiliki sumber daya intelektual dan sosial yang memungkinkan pria lanjut usia untuk terus mencari hubungan baru. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Golden, dkk (2009) bahwa mereka juga tidak menemukan perbedaan mengenai fenomena kesepian berdasarkan jenis kelamin.

Akan tetapi secara demografis ada sisi menarik yang dapat dibandingkan antara hasil riset tersebut dengan penelitian ini. Dinyatakan oleh Singh dan Misra (2009) bahwa ada latar belakang demografis yang diduga mempengaruhi hasil tersebut. Tidak adanya perbedaan gender yang signifikan dalam kesepian mencerminkan fakta bahwa karena



kedua kelompok itu berisi pasangan lansia yang sudah menikah, masih memiliki pasangan hidup, serta kemungkinan perasaan kesepian mereka rendah. Selain itu, sebagian besar pasangan tinggal bersama anak dan cucu mereka sehingga meminimalkan kesepian pada lansia.

Pada hasil riset ini, latar belakang demografinya adalah lansia yang telah menjadi janda atau duda. Dari hasil penelitian oleh Anggraini dan Asnindari (2010) ditemukan bahwa ada perbedaan tingkat kesepian pada lansia yang masih memiliki pasangan hidup dan yang tidak. Hasilnya, adalah lansia yang masih memiliki pasangan hidup, cenderung lebih rendah tingkat kesepiannya dibandingkan lansia yang telah menjadi janda atau duda. Hasil penelitian ini senada dengan kajian dari Santrock (2011) yang menyatakan bahwa pasangan hidup merupakan sumber dukungan yang signifikan bagi lansia. Oleh sebab itu, kehilangan pasangan hidup akan meningkatkan risiko terjadinya kesepian.

Dengan demikian, kemungkinan sumber dukungan pasangan untuk mengurangi kesepian tidak ditemukan. Akan tetapi, patut diingat bahwa dalam konteks kehidupan lokal masyarakat Jawa di daerah pinggiran/ pedesaan, mayoritas masih erat kekerabatannya. Sebagian besar dari mereka biasanya tinggal bersama keluarga, ataupun hidup sendiri namun dekat dengan tetangga. Hal ini dimungkinkan menjadi sumber dukungan baik bagi lansia laki-laki maupun perempuan yang menjadi partisipan dalam penelitian ini.

Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang meneliti tentang kepedulian pada lansia di Daerah Istimewa Yogyakarta (Khotimah, Gunardo, Ghufon, Sugiharti, & Aryekti, 2016). Penelitian ini dilakukan untuk memahami kondisi lansia di Propinsi DIY berdasarkan kondisi fisik, psikologis, mental, spiritual, sosial kemasyarakatan, dan pengembangan potensi. Hasilnya adalah ada kategori tinggi pada kelompok Bina Keluarga Lansia pada aspek mental spiritual, sosial kemasyarakatan, dan tingkat kepedulian lansia. Hal tersebut termasuk diperoleh oleh Kabupaten Sleman,

Merujuk pada hasil penelitian tersebut, maka tampak bahwa tingkat kepedulian pada kelompok usia lansia sudah tergolong tinggi di Kabupaten Sleman. Hal tersebut diperkuat dengan adanya berbagai program peduli lansia yang digaungkan oleh pemerintah serta dilakukan masyarakat setempat. Hal inilah yang dimungkinkan memberikan pengaruh pada cara interaksi sosial lansia dengan anggota masyarakat lainnya. Tingkat kesepian pada lansia di penelitian ini tergolong dalam sedang ke rendah. Hal inilah yang sekiranya melatarbelakangi perbedaan hasil tingkat kesepian riset ini dengan penelitian sebelumnya.

Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa pada laki-laki, nilai korelasi lebih tinggi dibandingkan perempuan. Sumbangan efektif variabel kebersyukuran menyumbang sekitar 50% pada variabel kesepian. Hal ini menarik untuk dibahas lebih lanjut. Walaupun, patut dicatat pula bahwa jumlah subjek laki-laki relatif terbatas pada penelitian ini.

Penelitian dari Simon, Chen, dan Dong (2014) menemukan bahwa ada tingkat persepsi terhadap dukungan sosial yang berbeda antara lansia laki-laki dan perempuan. Penelitian ini dilakukan pada 3.159 orang lansia keturunan Cina yang tinggal di Amerika Serikat. Hasilnya adalah ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan. Perempuan cenderung lebih memiliki persepsi yang positif pada situasi dukungan sosial yang ada, misalnya saja dukungan sosial dari pasangan, keluarga, maupun teman. Sementara, lansia laki-laki

kebalikannya. Mereka lebih banyak mempersepsi secara negatif dukungan sosial yang ada. Lansia laki-laki mengungkapkan bahwa dari dukungan sosial yang diberikan lebih banyak dalam bentuk kritik, maupun tuntutan sosial.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti mencoba untuk menganalisis mengapa kebersyukuran memiliki sumbangan efektif relatif jauh lebih besar pada laki-laki dibandingkan perempuan. Kebersyukuran merupakan variabel internal yang menjadi karakter bagi setiap orang. Pada lansia laki-laki ternyata peran kebersyukuran menjadi lebih besar dibandingkan perempuan. Sumbangan efektifnya bahkan lebih dari 50% dalam menurunkan tingkat kesepian. Sedangkan lansia perempuan lebih kecil skor sumbangan efektifnya.

Merujuk pada Simon, Chen, dan Dong (2014) diasumsikan ada dinamika yang berbeda antara laki-laki dan perempuan. Lansia laki-laki cenderung lebih mengandalkan aspek internal untuk mengurangi kesepian. Sementara lansia perempuan lebih mempersepsi positif dukungan sosial dalam rangka mengurangi kesepian. Sangat dimungkinkan bahwa sumber dukungan sosial lebih berperan pada lansia perempuan dibandingkan lansia laki-laki.

Penelitian ini masih menunjukkan banyak kelemahan. Pertama adalah dari keterbatasan jumlah partisipan dalam penelitian. Riset ini hanya melibatkan 82 orang responden yang tentunya masih jauh dari representasi populasi lansia yang ada. Oleh sebab itu, penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan rasio representasi sampel yang ada. Selanjutnya adalah dari sisi keterbatasan penggalan data demografis, misalnya tempat tinggal lansia apakah bersama keluarga atau hidup mandiri. Selain itu, keterbatasan data demografis lainnya, misalnya rentang waktu kehilangan pasangan hidup dengan kondisi sekarang. Informasi tersebut disinyalir dapat menjadi hal yang penting untuk diulas. Dengan demikian, pada akhirnya akan membantu dalam memahami kondisi psikologis lansia pada umumnya, berkaitan dengan kebersyukuran dan kesepian.

## **SIMPULAN DAN IMPLIKASI**

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi negatif dan signifikan antara variabel kebersyukuran dengan kesepian pada lansia yang menjadi janda dan duda. Oleh sebab itu, semakin tinggi kebersyukuran, maka semakin rendah tingkat kesepian dan begitu pula sebaliknya. Kemudian, tidak ada perbedaan tingkat kesepian secara signifikan ditinjau dari jenis kelamin serta kelompok usia lansia. Selanjutnya, sumbangan efektif kebersyukuran terhadap kesepian ditemukan lebih tinggi pada lansia laki-laki dibandingkan dengan perempuan.

Kebersyukuran terbukti empiris berkorelasi negatif dengan kesepian. Oleh sebab itu, para lansia diharapkan dapat meningkatkan kebersyukuran terhadap hal-hal baik dan nikmat yang telah didapatkan dalam hidup guna meminimalkan tingkat kesepian.

Penelitian ini masih terbatas dalam jumlah subjek penelitiannya. Oleh sebab itu, diharapkan adanya peningkatan sampel di penelitian selanjutnya agar lebih representatif. Kemudian, variabel bebas dalam riset ini baru mengungkap dari aspek internal. Dengan demikian, saran untuk penelitian selanjutnya adalah mengeksplorasi variabel eksternal

(misalnya: dukungan sosial, partisipasi lansia dalam kegiatan di komunitas) agar lebih komprehensif dalam pemahamannya.

## REFERENSI

- Aghababaei, N. & Tabik, M.T. (2013). Gratitude and mental health: Differences between religious and general gratitude in a Muslim context. *Mental Health Religion & Culture*, 16(8), 761-766. DOI: 10.1080/13674676.2012.718754
- Allen, S. (2018). *The science of gratitude*. Greater Good Science Center. Diunduh dari [www.ggsc.berkeley.edu](http://www.ggsc.berkeley.edu).
- Anggraini, R., & Asnindari, L. N. (2010). *Perbedaan tingkat kesepian lanjut usia yang memiliki pasangan hidup dan yang tidak memiliki pasangan hidup di Dusun Kragilan, Kelurahan Tamanan Banguntapan Bantul Yogyakarta tahun 2010* (Skripsi). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah: Yogyakarta.
- Barusch, A. S. (1999). Religion, adversity and age: Religious experiences of low-income elderly women. *Journal of Sociology and Social Welfare*, 26(1).
- Bennet, K. M., & Victor, C. (2012). 'He wasn't in that chair': What loneliness means to widowed older people. *Internasional Journal of Ageing and Later Life*, 7(1), 33 – 52.
- Caputo, A. (2015). The relationship between gratitude and loneliness: the potential benefits of gratitude for promoting social bonds. *Europe's Journal of Psychology*, 11(2), 323-334
- Emmons, R.A & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, 377-389.
- Golden, J., Conroy, R. M., Bruce, I., Denihan, A., Greene, E., Kirby, M., & Lawlor, B. A. (2009). Loneliness, social support networks, mood and wellbeing in community-dwelling elderly. *Internasional Journal of Geriatric Psychiatry*, 24, 694 – 700.
- Khairani. (2012). Gambaran tipe kesepian pada lansia di Gampong Lamme Garot, Kecamatan Montasik, Kabupaten Aceh Besar tahun 2012. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1(1), 20-27.
- Khotimah, N., Gunardo, R. B., Ghufron, A., Sugiharti, S., & Aryekti, K. (2016). Lanjut usia (Lansia) peduli masa depan di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Geomedia*, 14(2), 51-66.
- Luhmann, M., & Hawkey, L. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old. *Developmental Psychology*, 52(6):943-59. DOI: 10.1037/dev0000117
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., Tsang, J. A., (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2(1), 112 – 127.

- Ni, S., Yang, R., Zhang, Y., & Dong, R. (2015). Effect of gratitude on loneliness of Chinese college students: Social support as a mediator. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 43, 559-566. DOI: <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.4.559>
- O'Connell, B. H., O'Shea, D., & Gallagher, S. (2016). Mediating effects of loneliness on the gratitude-health link. *Personality and Individual Differences*, 98, 179-183.
- Russel, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development*. Jilid II. Erlangga.
- Schirmer, W. & Michailakis, D. (2016) Loneliness among older people as a social problem: the perspectives of medicine, religion and economy. *Ageing & Society*, 36(8), 1559-1579. <http://dx.doi.org/10.1017/S0144686X15000999>
- Septiningsih, D. S., & Na'imah, T. (2012). Kesenian pada lanjut usia: Studi tentang bentuk, faktor pencetus, dan strategi koping. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 9-18. <http://dx.doi.org/10.14710/jpu.11.2.9>.
- Simon, M.A., Chen, R., & Dong, X. (2014) Gender differences in perceived social support in U.S. Chinese older adults. *Journal of Gerontology and Geriatric Research*, 3, 163. DOI:10.4172/2167-7182.1000163
- Singh, A., & Misra, N. (2009). Loneliness, depression, and sociability in old age. *Industrial Psychiatry Journal*, 18(1), 51-55. DOI: [10.4103/0972-6748.57861](https://doi.org/10.4103/0972-6748.57861)
- Sonderby, L. C. (2013). Loneliness: An integrative approach. *Journal of Integrated Social Sciences*, 3(1), 1-29 DOI: 10.1037/emo0000017
- Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R.L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-452
- Williams, L. A., & Bartlett, M. (2015). Warm thanks: Gratitude expression facilitates social affiliation in new relationships via perceived warm. *Emotion*, 15(1), 1-7 DOI: 10.1037/emo0000017
- Wu, Z.Q., Sun, L., Sun, Y.H., Zhang, X. J., Tao, F.B., & Cui, G.H. (2010). Correlation between Loneliness and Social Relationship among Empty Nest Elderly in Anhui Rural Area, China. *Aging & Mental Health*, 14(1), 108 – 112.