

KESEPIAN DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA LANSIA YANG MEMILIH MELAJANG

Marcella Mariska Aryono¹ dan Robik Anwar Dani²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Jalan Manggis No. 15-17, Madiun

Email: ¹cella.riska@gmail.com, ²robikanwar@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji hubungan antara kesepian dan kesejahteraan psikologis pada individu lanjut usia yang melajang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Penelitian ini mengambil lansia laki-laki lajang di provinsi Jawa Timur yang berusia di atas 45 tahun sebagai subjek penelitian. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut: lansia laki-laki berusia lebih dari 45 tahun (*middle age*) yang melajang dengan alasan hidup selibat dengan Tuhan. Alat pengumpulan data menggunakan The Ryff Scale of Psychological Well-being dan UCLA Loneliness Scale. Analisis data menggunakan uji korelasi product moment. Hasil analisa data memaparkan R square sebesar 0,609. Hal ini berarti variabel kesepian memberikan pengaruh atau sumbangan efektif terhadap variabel kesejahteraan psikologis sebesar 61%. Koefisien korelasi yang didapatkan sebesar -0,780. Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara kesepian dan kesejahteraan psikologis pada lansia yang memilih melajang. Hubungan negatif ini diartikan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya, begitu pula juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologisnya.

Kata kunci: Psychological Well Being, Kesepian, Lansia

LONELINESS AND PSYCHOLOGICAL WELL BEING AMONG ELDERLY WHO CHOSE TO BEING SINGLE

Abstract

The objective of this study was to determine the correlations between loneliness and psychological well-being in the elderly who chose to live single. A correlational quantitative method was used in this study. The subjects of this study were the elderly who were male, aged over 45 years, chose to live single and were in the East Java region. A purposive sampling technique was used as a technique to choose the samples, the criteria were as follows: elderly men over 45 years old (middle age) who are single and who had taken a vow of celibacy with God. Data collection tool in this study uses the Ryff scale of psychological well-being and UCLA loneliness scale. Pearson product moment correlation was used as data analysis method. The results of data analysis showed a R square is 0.609. This means the loneliness variable give an effective contribution to the psychological well-being variable of 61%. The correlation coefficient is -0.780, this shows a negative relationship between loneliness and psychological well-being in the elderly who choose to be single. This negative relationship can be interpreted that if the level of loneliness is on high point then the level of psychological well-being will be on low point, and vice versa, if the level of loneliness is on low point then the level of psychological well-being will be on high point.

Keywords: Psychological Well-Being, Loneliness, Elderly

Pendahuluan

Pada dasarnya manusia diciptakan oleh Tuhan berpasangan satu sama lain. Antara satu individu dengan individu lain saling melengkapi dalam suatu ikatan suci yang dinamakan pernikahan. Akan tetapi, ada juga individu yang menjalani hidupnya sendiri tanpa terikat suatu komitmen pernikahan dan memilih melajang sepanjang hidupnya. Dewasa ini fenomena hidup melajang telah menjadi *trend* masyarakat perkotaan. Belum ada angka pasti yang menyebutkan jumlah individu yang menjalani hidup melajang. Namun jumlah populasi individu yang melajang (*single life*) semakin meningkat dari tahun ke tahun (Nanda, 2016).

Ada banyak alasan bagi setiap individu untuk mengambil keputusan hidup melajang. Mulai dari ingin mengembangkan karir, menjadi lebih bebas dan tanpa terikat kehidupan rumah tangga, sampai memilih melajang karena ingin hidup selibat dengan Tuhan. Sisi positif dari pilihan hidup melajang di antaranya bisa lebih banyak mendapatkan kesempatan dalam mengembangkan diri, kebebasan secara ekonomi, kebebasan untuk mengontrol kehidupan sendiri, dan mengembangkan karir (Genova, 2008). Pilihan hidup melajang karena keinginan hidup selibat dengan Tuhan adalah salah satu alasan beberapa individu tetap selamanya melajang. Individu yang melajang dengan alasan hidup selibat dengan Tuhan biasanya dijalani oleh pastur-pastur dari gereja Katolik. Mereka tergabung pada suatu komunitas dalam lingkup keuskupan (wilayah administratif gereja Katolik). Sesuai aturan gereja, para pastur tersebut harus melalui berbagai tahapan kaul (komitmen), salah satunya adalah kaul kesucian. Di mana sesuai dengan kaul tersebut, para pastur diharuskan untuk hidup melajang (*single life*) agar dapat lebih berfokus dalam karya pelayanannya untuk melayani Tuhan. Komitmen yang harus diikuti tersebut membuat mereka melajang sampai akhir hayat, sehingga tidak dapat dipungkiri bahwa pada usia tua, mereka akan merasakan kesepian menjelang akhir-akhir kehidupannya.

Dari segi perkembangan psikososial, individu pada usia dewasa akhir memasuki tahapan integritas *versus* keputusasaan (Santrock, 2002). Di mana pada usia ini dianggap sebagai tahapan yang tergolong sulit untuk dilalui menurut beberapa individu karena mereka sudah merasa dasingkan dari lingkungan sosialnya. Pada tahap ini individu memiliki tugas untuk mengembangkan integritas diri dan berupaya menghilangkan rasa putus asa dan kekecewaan. Individu lansia yang dapat mengembangkan rasa integritas dalam dirinya tentu akan bisa menghalau rasa putus asa dan kekecewaan tersebut sehingga dapat menjalani hari tua dengan indah. Akan tetapi, sikap ini akan bertolak belakang jika individu tersebut tidak terdapat integritas. Mereka akan lebih merasa kesepian dan sendiri serta mengalami kurangnya penerimaan diri menghadapi hari tua. Kesepian merupakan suatu kondisi di mana seorang individu merasa tidak ada seorang pun yang memahami diri, merasa bahwa dirinya terisolasi, serta tidak mempunyai sandaran untuk mengungkapkan keluh kesah (Santrock, 2002).

Salah satu hasil penelitian yang dilakukan Wheeler, Reis, dan Nezlex mengemukakan persentase kesepian manusia yang hidup berpasangan jauh lebih rendah daripada manusia yang memilih hidup melajang dengan perbedaan mencapai 85% (Taylor, Peplau, & Sears, 2012). Salah satu hal yang dipengaruhi oleh kekuatan dari sikap kesepian tersebut adalah kesejahteraan psikologis dari masing-masing individu. Ada banyak hal yang memberikan pengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang baik secara eksternal maupun internal (Christie, Hartanti, & Nanik, 2013). Secara eksternal, faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan dari lingkungan sosialnya. Sedangkan faktor internal yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis

seseorang adalah tingkat kesepian. Hal ini berarti bahwa kesepian yang dirasakan oleh individu yang memilih melajang (*single life*) dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Berdasarkan paparan latar belakang di atas, maka peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti hubungan kesepian dan kesejahteraan psikologis pada lansia yang memilih hidup melajang.

Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-being*)

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi individu yang memiliki sikap positif akan diri dan orang lain, mampu mengambil keputusan secara mandiri dan dapat mengontrol perilakunya, bisa mengkondisikan lingkungan agar sesuai dan cocok dengan kebutuhannya, mempunyai arah hidup dan lebih memberi makna pada hidup mereka, serta berusaha mempelajari dan menumbuhkan dirinya (Ryff, 1989).

Ada enam dimensi konsep kesejahteraan psikologis yaitu: 1) Penerimaan diri, dimensi ini dapat dilihat sebagai bentuk kematangan secara pribadi, dan penerimaan pengalaman-pengalaman kehidupan yang telah dijalani; 2) Otonomi, merupakan kemampuan individu untuk dapat mengatur perilaku sendiri, mengambil keputusan serta menentukan sikap secara mandiri; 3) Pertumbuhan pribadi, kemampuan individu untuk menumbuhkan potensi atau kekuatannya secara berkelanjutan; 4) Penguasaan lingkungan, merupakan keterampilan dalam menentukan atau mengatur lingkungan sehingga kebutuhan pribadi mampu terpenuhi.; 5) Tujuan hidup, merupakan pemahaman akan tujuan dan arah hidupnya; 6) Hubungan positif dengan orang lain, merupakan ketrampilan individu dalam membina ikatan positif dengan orang lain (Ryff & Keyes, 1995)

Berbagai faktor yang dapat memberikan pengaruh pada kondisi kesejahteraan psikologis seseorang, di antaranya dukungan sosial, kesepian (Christie, Hartanti, & Nanik, 2013), faktor demografis, evaluasi akan pengalaman kehidupan, usia, dan kepribadian (Ryff & Keyes, 1995). Kesejahteraan psikologis seseorang dapat dipengaruhi oleh seberapa besar bantuan atau *support* dari lingkungan sekitar terutama dalam meningkatkan aspek aspek *psychological well-being*. Begitu pula dengan kesepian atau keberadaan akan orang lain menjadi pengaruh dalam kesejahteraan psikologis.

Kesepian (*Loneliness*)

Kesepian atau dikenal dengan istilah *loneliness* diartikan sebagai suatu kondisi afek yang merasa kehilangan dan tidak puas yang merupakan akibat dari ketidaksesuaian jenis hubungan sosial (Taylor, Peplau, & Sears, 2012). *Loneliness* merupakan perasaan sepi, tidak nyaman yang bersifat subjektif yang diakibatkan karena ada perubahan dalam kehidupan sosial seseorang (Taylor, Peplau, & Sears, 2012).

Loneliness dapat diartikan sebagai kepribadian dinamis yang ada di dalam diri seseorang dari sistim psikofisik. Dimana kondisi tersebut menentukan karakteristik berpikir dan perilaku individu. *Loneliness* juga dapat diartikan sebagai keinginan seseorang akan kehidupan sosial dan lingkungan sekitarnya yang di dalamnya ada perasaan depresi yang merupakan salah satu gangguan alam perasaan yang ditandai dengan putus asa, kesedihan, tidak memiliki semangat, merasa rendah diri, dan hanya berfokus pada kegagalan semata. Sedangkan Taylor, Peplau, dan Sears (2012) memaparkan pengertian dari kesepian menggunakan tiga pendekatan, yakni: Pertama, *need for intimacy* yang berfokus pada pemenuhan akan kedekatan dengan orang lain. Jika manusia tidak bisa memenuhi hal itu, maka ia akan merasa sendiri. Kedua, *cognitive process*, hal ini berkaitan dengan

persepsi manusia terkait dengan hubungan sosialnya. Manusia akan merasa kesepian jika mereka tidak puas dengan hubungan sosial yang mereka jalin. Ketiga, *social inforcement*, kesepian diartikan sebagai kondisi yang merupakan akibat dari rasa tidak puas akan hubungan sosial, dimana seseorang telah memiliki standarnya sendiri.

Manusia yang mengalami kesepian kronis dapat dianalogikan seperti terjebak di lingkaran setan. Mereka berpikiran negatif pada depresi yang menimpanya. Salah satu tindakannya adalah mereka menghukum diri mereka sendiri karena memiliki hubungan interpersonal yang buruk. Selain itu, manusia yang mengalami kesepian tidak dapat menerima orang lain dengan cara yang positif. Hal itu membuat mereka kehilangan rasa percaya pada hubungan sosial dan selalu curiga pada orang lain. Dan itu semakin membuat mereka kesulitan dalam menghadapi kesepian mereka (Myers, 2010).

Lebih lanjut Myers (2010) juga berpendapat bahwa orang yang mengalami loneliness cenderung memiliki kepercayaan dan kepuasan terhadap diri yang rendah. Orang *loneliness* akan lebih banyak berfokus pada dirinya sendiri dan kurang tertarik pada lawan bicaranya lanjut (Jones dalam Myers, 2010). Hal itu membuat orang lain menjadi memiliki kesan negatif (Taylor, Peplau, & Sears, 2012).

Lansia

Lansia adalah individu yang telah berusia lebih dari 45 tahun. Lansia adalah kategori manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari periode kehidupan. Adapun batasan lansia menurut *World Health Organisation* (WHO, n.d.) adalah:

- a. *Middle age*: lansia yang berusia antara 45 hingga 59 tahun.
- b. *Elderly*: lansia yang berusia antara 60 hingga 74 tahun.
- c. *Old*: lansia yang berusia antara 75 hingga 90 tahun.
- d. *Very old*: lansia yang berusia lebih dari 90 tahun.

Melajang

Istilah lajang menurut KBBI (Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2005), adalah orang yang belum menikah atau belum pernah memiliki suami atau istri. Sedangkan melajang dapat didefinisikan sebagai hidup sebagai lajang atau membujang. Laswell dan Laswell (1987, dalam Hidayatullah dan Larassaty, 2017) menyebutkan laki-laki atau perempuan lajang ialah manusia yang ada dalam suatu fase kehidupan yang sementara yang biasanya dilewati sebelum menikah.

Ada dua kriteria lajang yakni pilihan hidup dan keterpaksaan karena belum ada pasangan (Christie, Hartanti, & Nanik, 2013). Sedangkan Saxton (dalam Kurniati, Gracilia, Hartanti, & Nanik, 2013) mengategorikan tipe lajang menjadi empat yaitu: *temporary voluntary, temporary involuntary, stable voluntary, dan stable involuntary*.

Metode

Metode kuantitatif korelasional digunakan dalam penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara kesepian (variabel bebas) dan kesejahteraan psikologis (variabel tergantung).

Definisi Operasional

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi individu yang memiliki sikap positif akan diri dan orang lain, mampu mengambil keputusan secara mandiri dan dapat mengontrol perilakunya, bisa mengkondisikan lingkungan agar sesuai dan cocok dengan kebutuhannya, mempunyai arah hidup dan lebih memberi makna pada hidup mereka, serta berusaha mempelajari dan menumbuhkan dirinya. Sedangkan kesepian adalah suatu afeksi yang tidak menyenangkan, dimana individu merasa ditinggalkan, ditolak, dan memiliki rasa gelisah karena tidak memiliki hubungan yang dekat dengan orang lain.

Subjek Penelitian dan Teknik Sampling

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lansia laki-laki berusia di atas 45 tahun (*middle age*) yang memilih untuk hidup menyendiri tanpa pasangan (*single life*) di Jawa Timur. Sampel diambil secara *purposive sampling* dengan kriteria:

1. Lansia laki-laki berusia di atas 45 tahun (*middle age*). Batasan awal lansia menurut WHO
2. Individu yang melajang dengan alasan hidup selibat dengan Tuhan

Dengan kriteria tersebut diperoleh 34 subjek penelitian dengan rentang usia 45 tahun hingga 90 tahun dan tinggal di daerah Jawa Timur.

Prosedur Penelitian

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang disebarakan kepada subjek penelitian. Alat pengumpul data yang digunakan adalah *the Ryff scale of psychological well-being* dan *UCLA Loneliness scale*. Penyebaran kuesioner ini dilakukan dengan menyebarkan secara langsung kepada subjek penelitian. Peneliti juga melakukan pengambilan data di dua kota yaitu Surabaya dan Malang. Saat pengambilan data, peneliti juga melakukan wawancara singkat dan tidak terstruktur, demi membangun hubungan yang positif antara peneliti dengan subjek partisipan, serta guna memperoleh informasi pendukung.

Proses pengolahan dan analisis data dilakukan menggunakan serangkaian pengujian, yaitu uji normalitas dan uji linieritas yang merupakan uji asumsi serta uji korelasi *product moment* yang merupakan uji hipotesis.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

Gambaran Umum Subjek Penelitian

Adapun gambaran umum subjek penelitian dapat dilihat pada tabel 1 dan tabel 2

Tabel 1. Gambaran Penyebaran Subjek Penelitian berdasarkan Usia

No.	Kategori	Usia	Frekuensi	Persentase
1	Usia pertengahan	45 s.d. 59 tahun	23	67,6
2	Lanjut usia	60 s.d. 74 tahun	7	20,6
3	Lanjut usia tua	75 s.d. 90 tahun	4	11,8
4	Usia sangat tua	diatas usia 90 tahun.	0	0

Tabel 2. Gambaran Penyebaran Subjek Penelitian berdasarkan lamanya hidup melajang

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	10-15 tahun	6	17,6
2	16-20 tahun	5	14,7
3	21-25 tahun	10	29,4
4	26-30 tahun	7	20,6
5	31 tahun ke atas	6	17,6

Usia 45 sampai 59 tahun dapat dikategorikan sebagai usia pertengahan (*middle age*). Pada tabel 1 menunjukkan sebagian besar subjek penelitian (67,6%) termasuk kategori *middle age*. Sedangkan hanya 4 subjek saja yang termasuk kategori lanjut usia tua (*old*). Tabel 2 menunjukkan seberapa lama subjek sudah menjalani hidup melajang. Dari tabel tersebut tampak bahwa 10 subjek dari total 34 subjek sudah hidup melajang selama 21-25 tahun, dan 6 subjek dari total 34 subjek telah menjalani hidup melajang lebih dari 31 tahun.

Analisis Inferensial

Uji Asumsi

Peneliti menggunakan Shapiro-Wilk untuk melakukan uji normalitas. Berdasarkan pengujian normalitas data dapat diketahui bahwa pada variabel kesejahteraan psikologis telah berdistribusi normal dengan nilai sebesar 0,967 dan p sebesar 0,390 ($p > 0,05$). Begitu pula pada variabel kesepian telah berdistribusi normal dengan nilai sebesar 0,953 dan p sebesar 0,151 ($p > 0,05$).

Pengujian linieritas yang dilakukan menunjukkan linieritas antara kesejahteraan psikologis dengan kesepian. Hal ini dapat dilihat dari hasil dari deviasi linieritas ($p > 0,05$) yaitu sebesar 0,956. Karena signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel kesejahteraan psikologis dengan kesepian terdapat hubungan yang linear. Hasil kedua uji asumsi menunjukkan bahwa data telah berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linier, oleh karena itu uji korelasi dapat dilakukan.

Uji Hipotesis

Dari hasil analisis data pada 34 lansia yang menjadi subjek penelitian dapat diketahui bahwa dari 18 lansia (53%) memiliki tingkat kesepian yang sedang, dan sisanya sebanyak 16 lansia (47%) memiliki tingkat kesepian yang rendah. Tabel 3 menunjukkan kategorisasi skor tingkat kesepian 34 lansia yang menjadi subjek penelitian.

Tabel 3. Kategorisasi Tingkat Kesepian Lansia yang Memilih Hidup Melajang

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	0	0%
2	Sedang	18	53%
3	Rendah	16	47%

Sedangkan kesejahteraan psikologis yang tinggi dimiliki oleh 23 lansia (68%) dan hanya 11 lansia (32%) yang tingkat kesejahteraan psikologisnya berada di tingkat

sedang. Tabel 4 menunjukkan kategorisasi skor tingkat kesejahteraan psikologis 34 lansia yang menjadi subjek penelitian.

Tabel 4. Kategorisasi Tingkat Kesejahteraan Psikologis Lansia yang Memilih Hidup Melajang

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	23	68%
2	Sedang	11	32%
3	Rendah	0	0%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kesepian dengan kesejahteraan psikologis lansia yang memilih hidup melajang. Berdasarkan hasil analisis, koefisien korelasi (-0,780) > r tabel (0,287), dan nilai sig.(2-tailed) sebesar $0,00 < 0,05$, maka hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara kesepian dengan kesejahteraan psikologis lansia yang memilih hidup melajang. Hubungan yang tampak adalah hubungan negatif, sehingga dapat diketahui bahwa kesepian yang dirasakan oleh individu yang memilih melajang (*single life*) dapat mempengaruhi tinggi rendahnya kesejahteraan psikologisnya.

Tabel 5. Sumbangan Efektifitas Kesepian terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia yang Memilih Hidup Melajang

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,780 ^a	0,609	0,596	6,246

Tabel di atas dapat dilihat bahwa R square sebesar 0,609, nilai ini menunjukkan seberapa besar pengaruh atau sumbangan efektif yang diberikan variabel kesepian terhadap kesejahteraan psikologis. Maka pengaruh atau sumbangan efektif yang diberikan variabel kesepian sebesar 61%. Hal ini menunjukkan bahwa variabel kesepian memberikan sumbangan efektif sebesar 61% terhadap kesejahteraan psikologis.

B. Pembahasan

Dewasa ini fenomena hidup melajang telah menjadi trend di masyarakat perkotaan, meskipun belum ada angka pasti yang menyebutkan jumlah individu yang menjalani hidup melajang. Namun jumlah populasi individu yang melajang (*single life*) semakin meningkat dari tahun ke tahun (Nanda, 2016). Pilihan hidup melajang karena keinginan hidup selibat dengan Tuhan adalah salah satu alasan beberapa individu tetap selamanya melajang. Individu yang melajang dengan alasan hidup selibat dengan Tuhan biasanya dijalani oleh pastur-pastur dari gereja Katolik. Adanya komitmen yang harus diikuti (yakni: tidak menikah atau memiliki pasangan) membuat mereka melajang sampai akhir hayat, sehingga tidak dapat dipungkiri bahwa pada usia tua mereka akan merasakan kesepian menjelang akhir-akhir kehidupannya.

Hal ini dipertegas oleh pernyataan Santrock (2002) tentang perkembangan psikososial manusia yang telah memasuki usia dewasa akhir. Santrock (2002) mengatakan bahwa pada tahapan usia dewasa akhir manusia memasuki masa integritas versus keputusasaan. Dimana pada usia ini

merupakan tahapan yang cukup sulit untuk dilalui bagi sebagian individu karena mereka merasa dasingkan dari lingkungan sosialnya. Pada tahap ini individu memiliki tugas untuk mengembangkan integritas diri dan berupaya menghilangkan rasa putus asa dan kekecewaan. Individu lansia yang dapat mengembangkan rasa integritas dalam dirinya tentu akan bisa menghalau rasa putus asa dan kekecewaan tersebut sehingga dapat menjalani hari tua dengan indah. Akan tetapi, sikap ini akan berbalik jika dalam diri tidak memiliki integritas. Mereka akan lebih merasa kesepian dan sendiri serta mengalami kurangnya penerimaan diri menghadapi hari tua. Kesepian merupakan suatu kondisi dimana seorang individu merasa tidak ada seorang pun yang bisa memahami dengan baik, merasa perilakunya dibatasi, dan tidak memiliki seseorang untuk mengekspresikan diri saat stress (Santrock, 2002).

Salah satu hasil penelitian yang dilakukan Wheeler, Reis, dan Nezlex mengemukakan bahwa persentase kesepian orang yang memiliki pasangan jauh lebih rendah daripada individu yang memilih hidup melajang dengan perbedaan mencapai 85% (dalam Taylor, Peplau, Sears, 2012). Dengan kata lain lansia yang menjalani kehidupan melajang dimungkinkan sekali mengalami kesepian menjelang akhir kehidupannya. Akan tetapi tidak semua lansia mengalami kesepian menjelang usia senjanya.

Dari 34 lansia yang menjadi subjek penelitian dapat diketahui bahwa 18 lansia (53%) memiliki tingkat kesepian yang sedang, dan sisanya sebanyak 16 lansia (47%) memiliki tingkat kesepian yang rendah. Sedangkan untuk variabel kesejahteraan psikologis dapat diketahui ada 23 lansia (68%) tergolong tinggi dan 11 lansia (32%) yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis pada tingkat sedang.

Hal ini mengindikasikan bahwa lansia yang menjadi subjek penelitian memiliki kesejahteraan psikologis tingkat tinggi dan sedang serta memiliki tingkat kesepian yang tergolong sedang dan rendah. Maka dapat ditarik kesimpulan: tingkat kesepian yang rendah membuat tingkat kesejahteraan psikologis yang dialami individu menjadi lebih tinggi. Senada dengan hasil penelitian tersebut, Lovina dan Domain (2012) mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kesejahteraan psikologi dan kesepian dari berbagai budaya yang berbeda. Lebih lanjut Lovina dan Domain (2012) menjelaskan bahwa derajat kesepian dapat dilihat dari kesejahteraan psikologis seseorang. Seseorang dapat merasakan kesepian, namun kesepian itu sendiri tidak memberikan pengaruh pada kesejahteraan psikologis yang tergolong tinggi. Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi akan tetap merasa baik, nyaman, damai, dan bahagia meskipun dihadapkan pada kondisi kesepian (Ryff dalam Synder dan Lopez, 2007). Fenomena yang sama juga dialami oleh subjek penelitian ini. Meskipun mereka tetap merasakan adanya kesepian karena menjalani kehidupan melajang, namun mereka tetap memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

		PWB Skor	Loneliness Skor
PWB Skor	Korelasi Pearson	1	-,780**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	34	34
Loneliness Skor	Korelasi Pearson	-,780**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	34	34

Hasil uji korelasi (tabel 5) juga menunjukkan ada hubungan antara kesepian dengan kesejahteraan psikologis lansia yang memilih hidup melajang. Hal tersebut terlihat dari pengujian korelasi. Berdasarkan hasil analisis, koefisien korelasi atau r hitung $(-0,780) > r$ tabel $(0,287)$, dan nilai sig. (2 tailed) sebesar $0,00 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kesepian dengan kesejahteraan psikologis lansia yang memilih hidup melajang. Hubungan yang tampak adalah hubungan negatif, sehingga dapat disimpulkan kesepian yang dialami oleh individu yang memilih melajang (*single life*) dapat mempengaruhi tinggi rendahnya kesejahteraan psikologisnya, semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin rendah tingkat kesejahteraannya. Hal ini sejalan penelitian sebelumnya kesepian berkorelasi negative sangat signifikan pada kesejahteraan psikologis wanita lajang, dan dukungan sosial berkorelasi positif dan sangat signifikan (Christie, Hartanti, & Nanik, 2013).

Meski demikian penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Salah satunya adalah jumlah dari populasi lansia yang memilih hidup melajang yang tidak diketahui membuat peneliti kesulitan dalam melakukan pengambilan data. Selain itu, usia subjek yang lansia membuat beberapa dari subjek cenderung bersikap tertutup dan enggan untuk mengisi skala penelitian. Peneliti perlu memberikan pengertian pada subjek terkait dengan penelitian yang dilakukan. Keterbatasan lain adalah adanya faktor lain yang memberikan pengaruh pada *loneliness* individu, yakni komitmen untuk menjalani *single life* atau kehidupan melajang itu sendiri. Subjek penelitian ini adalah para pastur gereja katolik yang telah memasuki usia senja. Untuk menjadi pastur katolik mereka harus melalui berbagai tahapan kaul (komitmen), salah satunya adalah kaul kesucian. Komitmen ini menjadi semakin kuat karena secara periodik selalu ada penguatan kaul (komitmen). Jadi meskipun mereka mengalami kesepian menjelang usia senjanya, namun mereka tetap memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Ada banyak faktor yang dapat memberikan pengaruh pada kondisi kesejahteraan psikologis seseorang, di antaranya dukungan sosial, kesepian (Christie, Hartanti, & Nanik, 2013), faktor demografis, evaluasi akan pengalaman kehidupan, usia, dan kepribadian (Ryff & Keyes, 1995). Paparan ini sejalan dengan hasil penelitian yakni kesepian memberikan sumbangan efektif sebesar 61% terhadap kesejahteraan psikologis, yang berarti 39% sisanya diberikan oleh faktor lain selain kesepian dan tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kesepian dengan kesejahteraan psikologis lansia yang memilih hidup melajang. Dengan demikian kesepian yang dirasakan oleh individu yang memilih melajang (*single life*) dapat mempengaruhi tinggi rendahnya kesejahteraan psikologisnya, semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya.

Daftar Pustaka

- Christie, Y., Hartanti, & Nanik. (2013). Perbedaan Kesejahteraan Psikologis pada Wanita Lajang ditinjau dari tipe wanita lajang. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(1), 1-16.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(11).
- Genova, D. (2008). *Intimate Relationship, Marriage and Families*. New York: McGraw Hill.
- Hidayatullah, M., & Larassaty, R.M. (2017). Makna bahagia pada lajang dewasa madya. *Jurnal Ecopsy*, 4(2).
- Kurniati, Gracilia, Hartanti, & Nanik. (2013). Psychological well being pada pria lajang dewasa madya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(2).
- Myers, D. (2010). *Social Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Nanda, D. I. (2016). Hubungan Loneliness dan Psychological Well Being pada Dewasa Muda Lajang yang Berkarir. . Fakultas Psikologi: Universitas Bina Nusantara.
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2003). Risk factors for loneliness in adulthood and old age--a meta-analysis. (S. P. (Ed.), Ed.) *Advances in psychology research*, 19, 111-143.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. (2005). Kamus Besar Bahasa Indonesia. *Dictionary*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *J. Pers. Soc. Psychol*, 69, 719-727.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Santrock, J. (2002). *Perkembangan Masa Hidup Life Span Development*. Jakarta: Erlangga.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. London: Sage Publications Ltd.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. (2012). *Social Psychology*. Jakarta: Kencana.
- WHO. (n.d.). *Ageing and Life Course*. Retrieved Agustus 20, 2018, from WHO: <http://www.who.int/ageing/en/>