

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN KESEPIAN YANG DIALAMI LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NAN BALIMO

Marizki Putri^{✉(1)}, Yasherly Bachri⁽²⁾, Siska Damaiyanti⁽³⁾

⁽¹⁾⁽²⁾ Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Padang, Indonesia

⁽³⁾ Universitas Muhammad Natsir Yarsi Bukittinggi, Indonesia

ARTICLE INFO

Artikel History

Submitted: 2024-05-16

Accepted: 2024-06-03

Publish: 2024-06-30

Kata Kunci:

Kesepian, Dukungan
Sosial Keluarga, Lansia

ABSTRAK

Kesepian adalah pengalaman yang tidak menyenangkan bagi individu berhubungan dengan kebahagiaan yang tidak terpenuhi oleh manusia secara bersama untuk kebersamaan. Sehingga dukungan sosial dari keluarga sangat perlu untuk membantu para lansia terhindar dari perasaan kesepian dan membantu meningkatkan kemampuan untuk bertahan dari pengaruh-pengaruh yang merugikan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan sosial keluarga dengan kesepian yang dialami lansia di wilayah kerja puskesmas Nan Balimo. Desain penelitian ini Korelasi dengan pendekatan Cross Sectional Study. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di wilayah kerja puskesmas Nan Balimo. Penelitian ini dilakukan dari bulan Mei - Juni 2024. Dengan tehnik pengambilan sampel menggunakan Simple Random Sampling dengan jumlah sampel 70 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan menggunakan skala dukungan sosial dan kesepian. Hasil analisa data penelitian dengan menggunakan teknik korelasi range spearman menunjukkan koefisiensi korelasi (r) = - 0.218 dengan $p < 0.05$ sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang cukup signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kesepian yang dialami lansia. Setelah menganalisis, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa kebanyakan lansia mengalami kesepian ditingkat sedang. Dalam hal ini peneliti membagi hasil penelitian menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Hasilnya tidak ada lansia mengalami kesepian pada tingkat tinggi, tapi 55 lansia mengalami kesepian pada tingkat sedang dan 15 lansia pada tingkat rendah.

ABSTRACT

Loneliness is an unpleasant experience for individuals related to happiness that is not fulfilled by humans together for togetherness. So social support from the family is very necessary to help the elderly avoid feelings of loneliness and help increase their ability to survive adverse influences. The aim of this research is to determine the relationship between family social support and loneliness experienced by the elderly in the Nan Balimo health center working area. This research design is Correlation with a Cross Sectional Study approach. The population in this study were elderly people who were in the working area of the Nan Balimo health center. This research was conducted from May - June 2024. The sampling technique used Simple Random Sampling with a

Keywords:

Loneliness, Family Social
Support, Elderly

sample size of 70 respondents. Data collection was carried out using a questionnaire using social support and loneliness scales. The results of research data analysis using the Spearman range correlation technique show a correlation coefficient (r) = - 0.218 with $p < 0.05$ so it can be concluded that there is a significant relationship between family social support and loneliness experienced by the elderly. After analyzing, researchers can draw conclusions that most elderly people experience moderate levels of loneliness. In this case the researchers divided the research results into three categories, namely high, medium and low. The result was that no elderly experienced loneliness at a high level, but 55 elderly experienced loneliness at a medium level and 15 elderly at a low

✉ **Corresponding Author:**

Marizki Putri

Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat

Email: Marizkiputri16@gmail.com

PENDAHULUAN

Angka Usia Harapan Hidup (UHH) pada lanjut usia (lansia) diperkirakan meningkat dari 66,2 pada tahun 2010 menjadi 71,1 pada tahun 2020. Menurut *Cencus Bureau International Data Base*, jumlah penduduk lansia sebesar 18,96 juta jiwa pada tahun 2010 dan meningkat menjadi 20,55 juta jiwa pada tahun 2020. Jumlah ini menempatkan Indonesia dengan lansia terbesar setelah China, India dan Jepang. Badan Kesehatan Dunia atau WHO memperkirakan penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2020 mendatang akan mencapai 28,8 juta jiwa yang menempatkan Indonesia dengan jumlah penduduk lansia terbesar di dunia (Kementrian Komunikasi dan Informatika RI, 2010).

Menurut UU No 67 tahun 2015 tentang kesejahteraan lansia, yang dimaksud dengan lanjut usia adalah penduduk yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Perubahan proporsi penduduk lansia merupakan indikasi bahwa Indonesia adalah termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structured population*) karena persentase lanjut usianya lebih dari 7%. Propinsi dengan UHH yang lebih tinggi juga mempunyai jumlah penduduk lanjut usia yang lebih banyak. Terdapat 11 propinsi yang berstruktur lansia (*aging structured population*) dengan jumlah penduduk lansia lebih dari 7%, salah satunya adalah Propinsi Sumatera Barat (Departemen Sosial RI, 2020).

Masa tua merupakan masa paling akhir dari siklus kehidupan manusia, dalam masa ini akan terjadi proses penuaan yang merupakan suatu proses yang dinamis sebagai akibat dari perubahan – perubahan sel fisiologis dan psikologis pada masa ini manusia berpotensi mempunyai masalah – masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa. Secara psikologis lansia akan dinyatakan mengalami krisis psikologis ketika mereka menjadi sangat ketergantungan pada orang lain. Pada umumnya masalah psikologis yang paling banyak terjadi pada lansia adalah “kesepian”, kesepian merupakan perasaan terasing (terisolasi/ kesepian) adalah perasaan tersisihkan, terpencil dari orang lain, karena merasa berbeda dengan orang lain (Putri, 2021)

Kesepian merupakan hal yang bersifat pribadi dan akan ditanggapi berbeda oleh setiap orang, bagi sebagian orang kesepian merupakan yang bisa diterima secara normal namun bagi sebagian orang kesepian bisa menjadi sebuah kesedihan yang mendalam. Kesedihan terjadi saat klien mengalami keterpisahan dari orang lain dan mengalami gangguan sosial. Dalam banyak kasus kesepian menyebabkan kesehatan fisik dan mental mengalami penekanan karena merasa tidak mempunyai teman berbelaanja dan makan bersama (rini wahyu ningsih, 2020)

Kesepian dianggap bersumber dari kurangnya berhubungan dengan orang lain yang dapat memberi kasih sayang dan keakraban (Weiss dalam Peplau & Perlman, 2019). Lapota (dalam Peplau & Perlman, 2019) mengemukakan bahwa kesepian timbul akibat ketidaksesuaian antara tingkat hubungan yang diharapkan dengan kenyataan yang ada. Sedangkan Sertman (dalam Peplau & Perlman, 2020) berpendapat bahwa kesepian timbul dari perbedaan antara jenis hubungan yang dialami individu dengan jenis hubungan yang diinginkan (Firdaus & Adel, 2023)

Namun kesepian pada lansia menjadi sangat menarik, filosofi tersebut mengungkapkan bahwa kesepian pada orang – orang yang sudah tua akan berdampak pada kesehatan fisik yang kompleks. Orang yang kesepian mempunyai tingkat stress yang tinggi, dapat meningkatkan sirkulasi hormon stress dan meningkatkan tekanan darah, serta mengganggu kualitas dan efektivitas tidur sehingga menghambat proses restorasi fisik maupun psikologis yang diperlukan tubuh (Hanifah et al., 2022)

Dukungan sosial juga merupakan persepsi seseorang terhadap dukungan yang diberikan orang lain dalam jaringan sosialnya (orang tua, teman dekat dan sebagainya) yang membantu meningkatkan kemampuan untuk bertahan dari pengaruh – pengaruh yang merugikan (Malecki & Demaray, 2018). Baron dan Byrne (2019) mendefenisikan dukungan sosial sebagai kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman – teman dan keluarga individu tersebut. (Pospos et al., 2022)

METODE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian korelasi yaitu suatu metode yang menyatakan derajat hubungan linier antara dua variabel atau lebih (Usman, 2008). Dengan pendekatan *Cross Sectional Study* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari variabel sebab dan akibat yang terjadi pada objek penelitian dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*Point Time Approach*). (Notoatmodjo, 2010). Dalam hal ini hasil yang diharapkan yaitu dapat diketahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kesepian yang dialami lansia di wilayah kerja puskesmas Nan Balimo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesepian Yang Dialami Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Nan Balimo.

		VAR00001	VAR00002
Spearman's rho	duksos	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	-.247*
		N	70
	kese pian	Correlation Coefficient	-.247*
		Sig. (2-tailed)	.039
		N	70

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel korelasi diatas dapat dilihat dari hasil uji statistik *Range Spearman* menunjukkan hubungan lemah dan negatif (sig. = 0.039, $r = -0.247$) antara dukungan sosial keluarga dengan kesepian pada lansia, artinya semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka semakin rendah kesepian pada lansia. Dari uji korelasi juga didapat nilai $KD = 6.10\%$ artinya dukungan sosial keluarga memberikan sumbangan 6.10% terhadap kesepian sedangkan 93.90% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 70 orang yang sudah mengalami kesepian yang berada di wilayah kerja puskesmas Talawi kotamadya Sawahlunto tahun 2012 didapatkan nilai kekuatan korelasi ($r = -0.247$, nilai signifikan ($p = 0.039$). Hasil

penelitian ini memperlihatkan adanya hubungan negatif, lemah dan signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kesepian pada lansia. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan negatif antara dukungan sosial keluarga dengan kesepian, dimana semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka akan semakin rendah kesepian pada lansia. Hasil penelitian dari Mardiyah (2019) yang dilakukan di kota Semarang menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna antara dukungan sosial keluarga dengan kesepian. (Mardiyah, 2019). Penelitian lain juga mengatakan kalau ada hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kesepian pada lansia (Munandar, I., Hadi, S., & Ardiyani, V, M. 2017)

Orford (2019) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, dan penghargaan yang diandalkan pada saat individu mengalami kesulitan. Dukungan sosial ini lebih mengarah pada variabel tingkat individual, merupakan sesuatu yang dimiliki tiap orang dan dapat diukur dengan pertanyaan tertentu. Tingkat dukungan sosial ini tergantung pada kebiasaan seseorang atau kemampuan sosial seseorang. Konstruksi ini dapat diukur dengan mengetahui aspek dukungan sosial yang diterima dari orang lain, sehingga akhirnya muncul beberapa asumsi. Asumsi pertama menyatakan bahwa dukungan sosial mengukur aspek eksternal dari komunitas seseorang. Asumsi kedua menganggap dukungan sosial sebagai karakteristik dari jaringan komunitas dan tidak bersifat individual. (Duhita, 2020)

Dukungan integritas sosial adalah perasaan individu sebagai bagian dari kelompok. Cohen & Wills (dalam Orford, 1992) menyatakan dukungan ini dapat berupa menghabiskan waktu bersama-sama dalam aktivitas, juga melakukan rekreasi di waktu senggang. Dukungan ini dapat mengurangi stress dengan memenuhi kebutuhan afiliasi dan kontak dengan orang lain membantu mengalihkan perhatian seseorang dari masalah yang mengganggu serta memfasilitasi suatu suasana hati yang positif. Barren dan Ainlaiy (dalam Orford, 1992) juga menyatakan bahwa dukungan ini dapat meliputi membuat lelucon, membicarakan minat, melakukan kegiatan yang mendatangkan kesenangan.

Menurut Sarafino (2006), dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber seperti pasangan hidup, keluarga, pacar, teman, rekan kerja, dan organisasi komunitas. Wortman, lotfus & Weaver (1999), sumber dukungan sosial adalah teman, pasangan hidup (suami & istri), pacar, anak-anak, anggota keagamaan, kelompok dimana individu tersebut berada. Dukungan sosial juga dapat diperoleh dari pasangan hidup, urang tua, saudara, tetangga, dan termasuk teman sejawat (Prawitasari, 1994). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Desi (2010) bahwa dukungan sosial keluarga responden sebagian besar dalam kategori sedang (75%). Dukungan sosial keluarga yang sedang responden disebabkan karena keluarga sibuk dengan kegiatan mereka. Hasil peneltian lain juga menyatakan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki hubungan yang berlawanan arah dengan tingkat depresi dengan makna bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima, maka tingkat depresi/kesepian pada akan semakin rendah (Gusti Ayu Trisna Parasari & Made Diah Lestari, 2015)

Dukungan sosial dianggap merupakan strategi koping penting untuk dimiliki keluarga saat mengalami dan secara langsung memperkuat kesehatan mental individual dan keluarga (friedman, 1998). Kane (1998) dikutip dari friedman (1998) mendefenisikan dukungan sosial keluarga sebagai suatu proses keluarga hubungan antara keluarga dan lingkungannya. Dukungan sosial keluarga adalah sebuah proses yang terjadi sepanjang masa kehidupan. Sifat, jenis, dan sumber dukungan sosial berbeda-beda dalam berbagai tahap siklus kehidupan. Friedman (1998), menjelaskan sumber dukungan sosial keluarga dapat berasal dari internal maupun eksternal seperti budaya, agama, status sosial atau ekonomi, dan lingkungan. Sumber-sumber dukungan ini akan semakin berkurang sejalan dengan pertambahan sosial seseorang.

Lansia adalah orang-orang yang kira-kira mulai terjadi pada usia 60 tahun ke atas ditandai dengan adanya perubahan yang bersifat fisik dan psikologis yang cenderung mengarah kepenyesuaian diri yang buruk dan hidupnya tidak bahagia (Firdaus & Adel, 2023).

Seseorang yang memasuki lansia akan mengalami perubahan sosial. Perubahan ini akan lebih terasa bagi mereka yang pernah menduduki suatu jabatan/pekerjaan formal, mereka akan kehilangan perlakuan yang dahulu mereka peroleh, seperti: penghormatan, perhatian dan perlakuan khusus.

Bagi mereka yang pergaulan terbatas, perasaan kehilangan ini akan berdampak buruk pada semangat, suasana hati dan kesehatan. Peran dan fungsi lansia dalam keluarga antara anak-anak sudah berkeluarga, suasana rumah yang sepi, walaupun tinggal bersama anak tetapi mereka kurang mendapat perhatian sehingga tidak punya peran lagi. Oleh karena itu budaya tradisional yang menghargai usia tua perlu dilestarikan (DepKes RI, 2019 : 9).

Kondisi lansia juga mengalami perasaan terasing (terisolasi/kesepian) adalah perasaan tersisihkan, terpencil dari orang lain karena merasa berbeda dengan orang lain, yang dapat disebabkan karena: tersisihkan dari kelompoknya, tidak diperhatikan oleh orang-orang sekitarnya, terisolasi dari lingkungan, tidak ada seseorang tempat berbagi rasa dan pengalaman, seseorang harus sendiri tanpa pilihan hal-hal tadi menimbulkan perasaan ketidakberdayaan, tidak berguna, kurang percaya diri, ketergantungan, keterlantaran, terutama bagi lansia miskin, post power sindrom (gejala yang ditimbulkan karena kehilangan kekuatan dan jabatan), perasaan tersiksa, perasaan kehilangan, mati rasa dan sebagainya.

Seseorang yang menyatakan dirinya kesepian cenderung menilai dirinya sebagai orang yang tidak berharga, tidak diperhatikan dan tidak dicintai (rasa kesepian akan semakin dirasakan oleh lansia yang sebelumnya adalah orang yang aktif dalam berbagai kegiatan yang menghadirkan atau berpengaruh terhadap orang banyak).

Kesepian eksistensial kerap menjadi sesuatu yang bersifat kronis karena sudah terjadi dalam jangka waktu lama tanpa disadari atau memang sengaja diabaikan. Artinya, perasaan kesepian itu disadari namun tidak ditindaklanjuti karena berpikir perasaan itu disebabkan karena faktor lingkungan.

Kesepian yang bersifat kronis ini menimbulkan perasaan hampa yang menyedihkan, sehingga banyak yang tidak tahan dan mengalami depresi. Kehampaan yang bersumber dari dalam jiwa ini terjadi karena sebab yang bermacam-macam, bisa karena hidup tanpa arah dan tujuan, sehingga dari hari ke hari seperti robot, hanya mengikuti irama rutinitas. Ada yang belum menemukan makna, karena hidupnya sangat terbatas, bukan miskin tapi terlalu steril, flat, datar karena terlalu takut mengambil resiko sehingga tidak berani mengarungi kesempatan dan kemungkinan. Ada pula yang merasa kosong, karena tidak menemukan hal baik dan positif dari dirinya, sehingga tidak tahu apa gunanya dia dilahirkan, apa gunanya kehidupan ini dan apa gunanya ia bagi orang lain. Ada yang berusaha menghilangkan rasa sepi, hampa dan kosong dengan bergaul sebanyak dan sesering mungkin. Ada pula yang mencari cinta, karena dipikirkannya, cinta seseorang akan melengkapi kekosongan jiwa.

Dari hasil uji hipotesis juga didapatkan nilai KD sebesar 6.10%, artinya dukungan sosial keluarga memberikan sumbangan 6.10% terhadap kesepian, sedangkan 93.90% dipengaruhi oleh faktor lain. Walaupun sumbangan tersebut hanya sebesar 6.10% tetapi juga dapat mempengaruhi kesepian pada lansia. Sehingga puskesmas dalam melakukan praktek pelayanan kesehatan perlu mempertimbangkan bagaimana perhatian keluarga lansia, dan perlu diberi penyuluhan kepada keluarga lansia tentang perlunya perhatian yang penuh terhadap lansia.

SIMPULAN

Berdasarkan kategorisasi data yang dilakukan terhadap skor kesepian pada lansia maka dapat disimpulkan bahwa lansia yang mengalami kesepian sedang sebesar 78.68% sedangkan lansia yang mempunyai kesepian rendah 21.42%. Berdasarkan data yang dilakukan berdasarkan skor dukungan sosial keluarga dapat disimpulkan bahwa lansia memperoleh dukungan sosial keluarga yang sedang 84.27%, lansia yang mendapat dukungan sosial rendah sebesar 15.73%. Ada hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kesepian pada lansia. Dukungan sosial keluarga berpengaruh secara negatif dengan kekuatan korelasi lemah terhadap kesepian lansia ($r = - 0.247$) dengan nilai signifikan yang didapat diterima (0.05), sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesa penelitian dapat diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Duhita, R. N. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Tingkat Kemandirian Lansia Di Desa Taal Tapen Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 8(2), 24–34. <https://doi.org/10.33650/jkp.v8i2.1430>
- Firdaus, W., & Adel, B. (2023). Urgensi Dukungan Sosial Dalam mengatasi Kesepian Lansia Di Panti Asuhan Jompo Yayasan Kasih Sayang Lestari Prima Pangkalpinang Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. *Counselle*, 3(1), 13–23.
- Gusti Ayu Trisna Parasari & Made Diah Lestari. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Kelurahan Sading. *Jurnal Psikologi Udayana*
- Hanifah, H., Maydinar, D. D., & Marsiah, M. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kesepian (Lonlinnes) pada Lansia di Puskesmas Karang Dapo. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(2), 114–121. <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i2.802>
- Munandar, I., Hadi, S., & Ardiyani, V. M. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kesepian Pada Lansia Yang Ditinggal Pasangan Di Desa Mensere. *Nursing News*.
- Mardiyah, dina tul. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesepian Pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Ganting Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- 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. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i1.25115>
- Putri, Y. D. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesepian Lansia di Kota Batam. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4), 191–195.
- rini wahyu ningsih, sri setyowati. (2020). hubungan tingkat kesepian dengan kualitas hidup pada lansia di posyandu lansia dusun karet yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 70–88.
- Depkes Sosial. (2020). Lansia Di Indonesia. From <https://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/populasi-lansia-diperkirakan-terus-meningkat-hingga-tahun-2020>