

TINGKAT SPIRITUALITAS DAN RISIKO KESEPIAN PADA LANSIA

Rizka Himawan^a, Iliyana Sari^b, Dewi Hartinah^{c*}, Muhamad Jauhar^d

^{abcd}Fakultas Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kudus

Jl. Ganesha Raya No. 1 Purwosari, Kudus, Indonesia

Email : dewihartinah@umkudus.ac.id

Abstrak

Kesepian menjadi masalah psikologi yang sering dialami oleh lansia. Terjadi tren peningkatan jumlah lansia yang mengalami kesepian setiap tahun. Hal ini disebabkan oleh harga diri rendah, perubahan tata cara hidup dan kultur budaya, dan agama yang dapat menghilangkan kekosongan spiritual. Kesepian pada lansia akan mengakibatkan masalah psikologis yang lebih berat seperti depresi jika tidak mendapatkan penanganan dengan baik. Tujuan penelitian ini yaitu menganalisis hubungan antara tingkat spiritualitas dan risiko kesepian pada lansia. Desain penelitian menggunakan analitik korelasi. Variabel independen ialah tingkat spiritualitas dan variabel dependen ialah risiko kesepian pada lansia. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2022 di Desa Ngembal Kulon Kecamatan Jati Kabupaten Kudus. Jumlah sampel penelitian sebanyak 56 orang melalui teknik stratified random sampling. Kriteria inklusi responden yaitu lansia usia lebih dari 60 tahun, tidak mengalami gangguan komunikasi dan kognitif. Instrumen penelitian menggunakan Daily Spiritual Experience Scale (DSES) dan University of California Los Angeles Loneliness Scale version 3. Analisis data menggunakan uji spearman rank. Hasil penelitian menyatakan terdapat hubungan yang signifikan dan positif secara statistik antara tingkat spiritualitas dan risiko kesepian pada lansia dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) dan nilai p (rho)=0,670. Perlu adanya tindakan dalam menangani kesepian lansia melalui modifikasi faktor lain yang berhubungan dengan kesepian salah satunya spiritualitas.

Kata Kunci: lansia, risiko kesepian, tingkat spiritualitas

Abstract

Loneliness is a psychological problem that often occurs in the elderly. There is an increasing trend in the number of elderly people who experience loneliness every year. This is caused by low self-esteem, changes in the way of life and culture, and religion which can eliminate spiritual emptiness. Loneliness in the elderly if not handled properly will result in more severe psychological problems such as depression. The purpose of this study is to analyze the relationship between the level of spirituality and the risk of loneliness in the elderly. The research design uses correlation analysis. The independent variable is the level of spirituality and the dependent variable is the risk of loneliness in the elderly. This research was conducted in 2022 in Ngembal Kulon Village, Jati District, Kudus Regency. The number of research samples was 56 people through stratified random sampling technique. The study inclusion criteria were elderly people aged more than 60 years, not experiencing communication and cognitive disorders. The research instrument used the Daily Spiritual Experience Scale (DSES) and the University of California Los Angeles Loneliness Scale version 3. Data analysis used the Spearman rank test. The results showed that there was a statistically significant and positive relationship between the level of spirituality and the risk of loneliness in the elderly with $p=0.000$ ($p<0.05$) and p (rho)=0.670. There needs to be action in dealing with loneliness in the elderly through modification of factors related to loneliness, one of which is spirituality.

Keywords: elderly, loneliness risk, spirituality level

I. PENDAHULUAN

Penduduk mengalami perubahan dan kelangsungan hidup berkelanjutan karena terjadi peningkatan angka Usia Harapan Hidup (UHH). Peningkatan UHH merupakan salah satu tanda bahwa upaya suatu bangsa dalam meningkatkan kesehatannya telah

berhasil (Herlinah, Rekawati, & Wiarsih, 2013). Sebagai negara berkembang, Indonesia juga mengalami peningkatan angka UHH yang berdampak pada peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (Khoerul, 2017). Berdasarkan fenomena tersebut pemerintah berupaya dalam menghadapi fenomena tersebut dengan

mengeluarkan kebijakan yang tertuang dalam Undang-Undang Nomor 43 Tahun 2004 tentang Penyelenggaraan Prakarsa Peningkatan Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia dan Undang-undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia.

Berdasarkan perkiraan proyeksi jumlah penduduk, terdapat 23,66 juta lansia di Indonesia (9,03%) pada tahun 2017. Jumlah lansia diperkirakan sebanyak 27,08 juta jiwa pada tahun 2020, 33,69 juta jiwa pada tahun 2025, 40,95 juta jiwa pada tahun 2030, dan 48,19 juta jiwa pada tahun 2035. (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Pada tahun 2020, akan ada 727 juta orang di seluruh dunia yang berusia 65 tahun ke atas. Selama tiga dekade berikutnya, populasi lansia di dunia diperkirakan akan meningkat dua kali lipat, mencapai lebih dari 1,5 miliar orang pada tahun 2050 (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Enam provinsi memiliki persentase penduduk lanjut usia lebih dari 10% dan sedang bertransisi ke fase struktur penduduk tua. Enam provinsi tersebut adalah Sulawesi Utara (11,51%), Sumatera Barat (10,07%), Bali (11,58%), Jawa Tengah (13,81%), Jawa Timur (13,38%), dan Daerah Istimewa Yogyakarta (14,71%). Menurut Kementerian Kesehatan RI tahun 2019, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia meningkat dari 18 juta (7,56%) pada tahun 2010 menjadi 25,9 juta (9,7%) pada tahun 2019, dan akan meningkat lagi pada tahun 2035 yang mencapai 48,2 juta jiwa (15,77%).

Pada tahun 2020, terdapat 30–40 juta penduduk lanjut usia di Indonesia; seiring bertambahnya populasi lansia, tingkat kesepian juga meningkat, karena sekitar 50% lansia mengalaminya (Munandar, Hadi, & Maryah 2017). Kesepian merupakan masalah psikologis yang sering menyerang lansia. Ketika anggota keluarga berpisah dengan orang lanjut usia, kehilangan pasangan, kehilangan teman, dan tidak mampu hidup mandiri, kesepian merupakan kondisi yang seringkali membahayakan nyawanya. Menurut Nuraini, Kusuma, dan Rahayu (2018), lansia yang mengalami kesepian seringkali merasa bosan dan tidak puas dengan hidupnya, serta merasa tidak

berharga, terabaikan, dan tidak diinginkan. Kesepian telah menjadi fenomena yang kerap dialami lansia dan harus segera ditangani karena berdampak pada masalah-masalah lain pada seluruh aspek seperti biologi, psikologi, sosial, dan spiritual (Afrizal, 2018).

Berdasarkan penelitian dari survei yang dilakukan di berbagai negara, lansia rata-rata mengalami kesepian sebesar 13,5%, dengan rasio 14,1:8,5 untuk pria dan wanita. Di Amerika Serikat, UCLA mengatakan bahwa kecelakaan, paparan seksual, dan kehamilan yang tidak diinginkan semuanya menduduki peringkat kelima dalam hal masalah kesehatan. Kesepian ringan (4%) dan kesepian sedang (96%) dialami oleh mayoritas lansia yang tinggal sendirian di rumah. Tingkat kesepian ringan (4%), tingkat kesepian sedang (72%), dan tingkat kesepian berat (24%) semuanya ditemukan pada lansia yang tinggal bersama anak-anaknya (Hapsari & Ratriana, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Tlogomas tahun 2016 didapatkan dari 7 lansia yang diteliti, terdapat 4 lansia melaporkan kesepian tingkat ringan, 2 lansia menyatakan kesepian tingkat sedang, dan 1 lansia tidak mengalami kesepian (Nuraini, Kusuma, & Rahayu, 2018).

Menurut Elizabeth B. Hurlock, usia tua merupakan tahap akhir dari keberadaan seseorang, yaitu titik di mana seseorang telah “menjauh” dari momen yang lebih bahagia atau menguntungkan di masa lalu. Usia merupakan sebuah fenomena yang pasti dialami oleh setiap orang. Orang yang beruntung bisa berumur panjang, tidak ada yang bisa mencegah hal itu terjadi. Ketika seseorang mencapai usia tertentu, dikatakan bahwa mereka telah “mencapai usia tua”. Sikap mereka yang tidak ingin terlibat secara sosial dianggap sebagai gangguan mental yang paling berbahaya. Sikap ini berdampak buruk karena menimbulkan rasa mudah curiga, menuntut perhatian berlebihan, mengasingkan diri, bahkan apatis.

Tiga elemen umumnya berkontribusi terhadap kesepian; yang pertama adalah masalah psikologis yang terkait dengan rendahnya harga diri lansia dan emosi negatif yang menyertainya. Perubahan cara hidup dan budaya terikat pada unsur budaya dan

situasional. Menurut Naftali, Ranimpi, dan Anwar (2017), ketiga unsur spiritual yang terkait dengan agama seseorang dapat meminimalkan akibat spiritual yang mengarah pada aspek spiritual yang sama, yang juga mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial.

Untuk mengurangi atau mungkin menghilangkan seluruh permasalahan yang dihadapi lansia, spiritualitas yang kuat harus menjadi bagian dari dimensi kemanusiaan yang dikembangkan (Ummah & Warsito, 2016). Sebagai suatu peristiwa yang menggambarkan keseluruhan diri manusia dan keseluruhannya dengan kekuatan yang lebih tinggi sebagai keterpaduan pencarian makna dan tujuan hidup, inilah yang dimaksud dengan istilah "spiritual". Selain komponen fisik, psikologis, dan psikososial agama. Mereka mulai memasukkan spiritualitas agama ke dalam terapi seiring dengan banyaknya terapi yang digunakan. Perawatan holistik yang menggabungkan terapi fisik, psikologis, psikososial, dan spiritual merupakan salah satu jenis terapi tersebut (Wulandari, 2014).

Dimensi spiritual, menurut Kozier, Erb, Blais & Wilkinson, 1995, berupaya menjunjung perdamaian atau kerukunan dengan dunia luar dan berupaya memberikan kenyamanan atau kekuatan ketika seseorang sedang menghadapi stres emosional, kesepian, penyakit fisik, atau kematian. Spiritualitas mengacu pada hubungan seseorang dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungannya secara horizontal dan hubungannya dengan Tuhan atau Yang Maha Tinggi secara vertikal. Perkembangan, budaya, keluarga, agama, pengalaman hidup sebelumnya, krisis, dan transisi, tidak dapat dipisahkan dari kebutuhan spiritual. Pertumbuhan fisik, mental, psikologis, dan spiritual semuanya berubah seiring bertambahnya usia. Kematangan kehidupan beragama dan keyakinan lansia yang terlihat dari pola pikir dan perilaku sehari-hari menjadi pembeda perubahan spiritual pada lansia (Ummah & Warsito, 2016).

Dampak dari kebiasaan dan keputusan mereka terhadap kesehatan adalah salah satu faktor terpenting dalam menunjukkan

keyakinan agama dan spiritual dalam kesehatan. Hingga 60% orang Amerika menyatakan bahwa agama memiliki pengaruh terbesar terhadap cara mereka menjalani hidup. Salah satu hasil penelitian dari UPT PSLU Magetan menunjukkan sebanyak 70% lansia memiliki tingkat spiritual baik dari jumlah total 30 orang (Mela, 2018). Faktor penting bagi individu untuk mencapai keseimbangan melalui pemeliharaan kesehatan dan kesejahteraan, serta adaptasi terhadap penyakit. Menurut WHO, salah satu dari empat pilar kesehatan adalah spiritualitas. Akibatnya, spiritualitas dan kesehatan saling terkait erat (Abidin, 2017; Potter et al., 2016). Menemukan makna dan tujuan hidup seseorang mungkin akan menjadi lebih mudah dengan memiliki kekuatan spiritual yang kuat di dalam dirinya. Seseorang mungkin mengalami ketenangan pikiran dan rendahnya bahaya kesepian jika memiliki kebutuhan dan kesejahteraan spiritual yang diperlukannya (Yoga, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Setyowati, Sigit, dan Maulidiyah (2021), masalah usia di salah satu aspek biologis, psikologis, sosial, atau spiritual sering kali mengakibatkan masalah kesepian. Berdasarkan temuan studi tersebut, mayoritas lansia merasakan kesepian yang tinggi meski memiliki tingkat spiritualitas yang rendah. Berdasarkan temuan penelitian, terdapat hubungan yang kuat antara kesepian dan spiritualitas pada lansia di Posyandu Lansia Melati di Desa Karet, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul, Yogyakarta.

Menurut penelitian Fitriana, Sari, dan Wibisono tahun 2021, kesepian adalah perasaan ditinggalkan, dijauhi orang lain karena merasa berbeda dengan mereka, dikucilkan dari kelompoknya, tidak dihargai oleh orang di sekitarnya, dan terputus dari lingkungan sekitar. Temuan penelitian menunjukkan bahwa interaksi sosial, stres, spiritualitas, dan dukungan keluarga merupakan elemen yang berkontribusi terhadap kesepian pada lansia.

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 6 Oktober 2021 di Desa Ngembal Kulon 15 warga lanjut usia yang aktif melakukan kegiatan keagamaan, seperti

berdoa di gereja dan mengikuti kegiatan keagamaan lainnya. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada kader posyandu lansia binaan Puskesmas Ngembal Kulon, situasi pandemi Covid-19 saat ini memberikan dampak yang signifikan terhadap aktivitas lansia, baik aktivitas posyandu lansia maupun kegiatan keagamaan yang sudah ada sebelumnya. Mereka kurang melakukan aktivitas yang meningkatkan kualitas hidup mereka di bidang kesehatan dan spiritualitas, 8 dari 15 lansia melaporkan merasa tertekan dan kesepian. 6 lansia melaporkan merasa bosan dan tertekan ketika di rumah karena terbatasnya aktivitas di lingkungan rumah sehingga hanya berdiam diri rumah. Lansia lain menyatakan saat semua kegiatan dibatasi baik keagamaan ataupun aktivitas, lansia melakukan sholat tidak tepat waktu, berdoa seingatnya, sering menyendiri di dalam kamar. Berdasarkan fenomena-fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tingkat spiritualitas dan risiko kesepian pada lansia.

II. LANDASAN TEORI

A. Tingkat Spiritualitas

Menurut Karomah (2015), spiritual adalah segala sesuatu yang mengasosiasikan seseorang dengan kekuatan yang lebih tinggi (Tuhan), yang menimbulkan kebutuhan dan kecintaan terhadap keberadaan Tuhan serta permintaan maaf atas segala kesalahan yang telah diperbuat. Menurut Ummah dan Warsito (2016), istilah “spiritual” mengacu pada pengalaman yang mencakup keseluruhan diri manusia dan menyatukannya dengan kekuatan yang lebih tinggi.

Dimensi vertikal dan dimensi horizontal adalah dua dimensi lebih lanjut yang berlaku dalam pada spiritualitas. Hubungan dengan Tuhan Yang Maha Esa atau disebut juga Yang Maha Tinggi yang mengarahkan kehidupan seseorang adalah dimensi vertikal. Hubungan yang dimiliki seseorang dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungannya merupakan dimensi horizontal. Kesehatan dan kesejahteraan seseorang secara umum sangat bergantung pada spiritualitasnya (Karomah, 2015).

Secara umum, istilah “spiritual” mengacu pada penerimaan seseorang terhadap Tuhan Y.M.E. atau Sang Maha Pencipta sebagai Penciptanya atau Yang Maha Kuasa (Sholiha, 2017).

B. Kesepian

Kesepian merupakan suatu kondisi yang sering menyerang individu lanjut usia dengan kecerdasan yang baik serta kesehatan fisik dan mental. Menurut Aristawati, Ratnawati, dan Imavike (2015), kesepian adalah perasaan dikucilkan dari suatu kelompok, tidak dicintai oleh orang-orang di sekitarnya, tidak mempunyai teman untuk membicarakan masalah pribadi, berbeda, dan terlindung dari hal-hal lain. Kurangnya interaksi yang memuaskan, baik secara sosial maupun pribadi, dapat menyebabkan kesepian, yang dapat dilihat sebagai kondisi kematian (Fry & Debats, 2012).

Ketika seseorang mengalami kehilangan baik kuantitas maupun kualitas hubungan sosialnya, kesepian berkembang menjadi pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan. Menurut Nurlayli dan Hidayati (2014), kesepian adalah respons emosional dan kognitif seseorang terhadap situasi buruk yang bermanifestasi sebagai penurunan jumlah dan kualitas hubungan sosial. Berdasarkan beberapa sudut pandang di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa kesamaan adalah keadaan mental dan emosional yang berkembang sebagai akibat dari keterasingan dan keadaan yang tidak menguntungkan yang dirasakan seseorang sebagai akibat dari tidak terpenuhinya kebutuhan akan ikatan antarpribadi atau sosial.

III. METODE PENELITIAN

Analisis korelasi digunakan dalam desain penelitian untuk mengetahui hubungan antara spiritualitas dan risiko lansia. Tingkat spiritualitas menjadi variabel independen, sedangkan risiko kesepian lansia menjadi variabel dependen. pada tahun 2022, penelitian ini dilaksanakan di Desa Ngembal Kulon Kecamatan Jati Kabupaten Kudus. Terdapat 565 lansia dalam populasi

penelitian. Sampel penelitian berjumlah 56 lansia. Pengambilan sampel secara acak dengan stratifikasi (*stratified random sampling*) adalah metode pengambilan sampel. Pecahan per RW digunakan untuk menghasilkan pemilihan acak sampel penelitian. Orang lanjut usia di atas 60 tahun yang bebas dari masalah kognitif dan komunikatif memenuhi kriteria inklusi penelitian.

Variabel penelitian diukur menggunakan Daily Spiritual Experience Scale (DSES) untuk menggambarkan pengalaman spiritual dan bagaimana spiritualitas berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari individu baik dalam perilaku, pikiram dan sikap (Underwood & Teresi, 2002). Kuesioner ini terdiri dari 16 item pernyataan dengan pilihan jawaban tidak pernah (1), hanya sekali (2), beberapa hari sekali (3), hampir setiap hari (4), setiap hari (5), sering dalam sehari (6). Pilihan jawaban item pertanyaan nomor enam belas terdiri dari sangat tidak dekat (1), cukup dekat (2), dekat (3), selalu dekat (4). Interpretasi hasil terdiri dari tingkat spiritualitas rendah (skor 15-40), tingkat spiritualitas sedang (skor 41-65), dan tingkat spiritualitas tinggi (skor 66-88). Kuesioner ini dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai validitas (0,36-0,83) dan nilai reliabilitas (0,964).

Variabel kesepian diidentifikasi menggunakan University of California Los Angeles Loneliness Scale version 3. Kuesioner ini dikembangkan oleh Russell (1996) terdiri atas 20 item pernyataan dengan pilihan jawaban tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering. Interpretasi hasil terdiri dari tidak kesepian (skor 20-34), kesepian rendah (skor 35-49), kesepian sedang (skor 50-64), kesepian berat (skor 65-80). Kuesioner ini dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai validitas (0,397-0,724) dan nilai reliabilitas (0,92) (Misyaroh, 2016).

Peneliti melakukan kunjungan rumah calon responden satu persatu bagi responden yang terpilih menjadi sampel penelitian. Peneliti memberikan penjelasan tentang penelitian kepada calon responden. Peneliti memberikan lembar persetujuan bagi responden setelah mendapatkan penjelasan

penelitian. Responden mengisi kuesioner dan didampingi oleh peneliti. Analisis data terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat diinterpretasikan dalam bentuk frekuensi dan persentase pada variabel jenis kelamin, usia, agama, tingkat spiritualitas, dan kesepian. Analisis bivariat menggunakan uji spearman rank.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Lansia

Tabel 1. Karakteristik lansia berdasarkan jenis kelamin, usia, dan agama (n=56)

Variabel	f	%
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	26	46,4
Perempuan	30	53,6
Usia		
60-69 tahun	40	71,4
70-79 tahun	13	23,2
80-89 tahun	3	5,4
Agama		
Islam	53	94,6
Kristen	3	5,4
Jumlah	56	100

Tabel 1 menjelaskan bahwa sebagian besar lansia berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 30 orang (53,6%), berusia 60-69 tahun yaitu sebanyak 40 orang (71,4%), beragama islam yaitu sebanyak 53 orang (94,6%).

B. Gambaran Tingkat Spiritualitas dan Risiko Kesepian pada Lansia

Tabel 2. Gambaran tingkat spiritualitas dan risiko kesepian pada lansia

Variabel	f	%
Tingkat spiritualitas		
Rendah	13	23,2
Sedang	33	58,9
Tinggi	10	17,9
Risiko kesepian		
Tidak kesepian	10	17,9
Kesepian rendah	23	41,1
Kesepian sedang	14	25
Kesepian berat	9	16,1
Jumlah	56	100

Tabel 2 mendeskripsikan mayoritas lansia memiliki tingkat spiritualitas sedang yaitu sebanyak 33 orang (58,9%) dan risiko kesepian rendah yaitu sebanyak 23 orang (41,1%).

C. Hubungan tingkat spiritualitas dan risiko kesepian pada lansia

Tabel 3. Analisis hubungan tingkat spiritualitas dan risiko kesepian pada lansia

Tingkat Spiritualitas	Tidak Kesepian		Kesepian Rendah		Kesepian Sedang		Kesepian Berat		Total		P	Nilai p
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
	Rendah	1	1,8	1	1,8	2	3,6	9	16,1	13		
Sedang	2	3,6	20	35,7	11	19,6	0	0,0	33	100,0		
Tinggi	7	12,5	2	3,6	1	1,8	0	0,0	10	100,0		
Total	10	17,9	23	41,1	14	25,0	9	16,1	56	100,0		

Tabel 3 menunjukkan bahwa terhadap hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat spiritualitas dan risiko kesepian pada lansia dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Selain itu diperoleh pula nilai p (ρ) = 0,670 yang berarti hubungan antara tingkat spiritualitas dengan resiko kesepian pada lansia adalah sangat kuat ke arah positif.

Tingkat spiritualitas pada lansia

Selain unsur fisik dan psikososial, WHO juga mempertimbangkan komponen spiritual (Wulandari, 2014). Karena berpusat pada hubungan seseorang dengan Tuhan, maka spiritualitas dapat bersumber dari spiritual, psikologis, atau dapat dilihat dari dimensi keagamaan (Bini'Matillah, Susumaningrum, & A'la, 2018).

Berdasarkan temuan, lansia mayoritas berusia antara 60 hingga 69 tahun. Menurut Ekasari, Riasmini, dan Hartini (2018), lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia di atas 60 tahun dan telah mengalami sejumlah perubahan, termasuk kemunduran, kelemahan, kerentanan yang lebih besar terhadap penyakit, dan perubahan lingkungan. Perubahan fisik, psikologis, intelektual, sosial, spiritual, dan agama semuanya akan terjadi pada individu lanjut usia (Khalid, 2012). Semua makhluk hidup akan mengalami proses penuaan yang berakibat pada kematian, oleh karena itu usia tua harus dianggap sebagai fenomena biologis (Dewi & Hanifah, 2019).

Berdasarkan temuan penelitian, sebagian besar tingkat spiritual berada pada tingkat sedang. Hal ini disebabkan oleh dampak pandemi terhadap aktivitas pendukung dalam arti spiritual. Tingkat keimanan seseorang sangat erat kaitannya dengan kemampuannya dalam bertahan dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan, termasuk pemicu stres

psikososial, menurut temuan beberapa penelitian. Spiritualitas dapat dipicu oleh stres psikososial (Abidin, 2017; Livana et al., 2018).

Penelitian Setyowati, dkk (2021) menunjukkan bahwa spiritual berpengaruh terhadap kesepian pada lansia di Posyandu Melati Yogyakarta. Terapat perbedaan antara kurangnya spiritual dengan tingkat kesepian yang dialami lansia dengan kategori tinggi. Hasil penelitian menyatakan 24 lansia menyatakan setiap hari merasakan kehadiran Tuhan dan 27 lansia menyatakan setiap hari menyatakan dekat dengan Tuhan dalam kehidupan sehari-hari.

Risiko kesepian pada lansia

Menurut temuan tersebut, mayoritas lansia mempunyai risiko kesepian sedang. Lansia di atas usia 60 tahun lebih cenderung mengalami gangguan psikologis, menjadi anggota kelompok minoritas, perlu mengubah peran dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar (Yenni, 2021). Sedangkan dari segi mental-emosional, muncul emosi tidak stabil, perasaan terancam sakit, rasa cemas yang tidak beralasan, sentimen yang sulit dipahami, bahkan kesakitan yang tak henti-hentinya. Risiko yang terjadi ketika kuantitas dan kualitas hubungan sosial menurun sehingga menimbulkan cerita yang tidak menyenangkan (Nurlayli & Hidayati, 2014). Orang yang merasa kesepian sepanjang waktu cenderung merasa tidak aman, sulit tidur, dan memiliki rasa cemas yang berlebihan, sehingga meningkatkan kemungkinan terkena depresi.

Menurut penelitian Fitriana, Sari, dan Wibisono (2021), terdapat unsur-unsur yang mendorong kesepian di antara mereka, seperti perasaan terkucilkan, keterpisahan dari orang lain karena menganggap dirinya

berbeda dari orang lain, dikucilkan oleh kelompok, dan terisolasi dari lingkungan mereka. Didukung oleh penelitian Angriyani (2018) yang menunjukkan bahwa penyebab terjadinya kesepian pada lansia di Dusun Banasem, Desa Gayam, Kabupaten Sumenep antara lain kehilangan pasangan, kehilangan teman sebaya, tidak mampu hidup sendiri, dan menurunnya spiritualitas.

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 6 lansia selalu merasa sendiri, 17 lansia kadang-kadang merasa sendiri, 19 lansia jarang merasa sendiri, 14 lansia tidak pernah merasa sendiri. Sebanyak 4 lansia selalu cocok dengan orang sekitar, 22 lansia kadang-kadang cocok dengan orang sekitar, 25 lansia jarang cocok dengan orang sekitar, 5 lansia tidak pernah cocok dengan orang sekitar. Sebanyak 9 lansia merasa selalu dekat dengan orang lain, 7 lansia merasa tidak pernah merasa dekat dengan orang lain, 5 lansia merasa selalu di tinggalkan, 5 lansia merasa selalu tidak memiliki teman. Lansia harus meminimalisir hal yang menimbulkan kesepian seperti perasaan sedih, keputusasaan, merasa tersisih dan tidak disukai, dan mengasingkan diri. Lansia sebaiknya sering berinteraksi sosial sebagai bentuk hubungan horisontal dengan sesama manusia dan sering mendekatkan diri kepada Tuhan Y.M.E sebagai bentuk hubungan vertikal dengan Yang Maha Tinggi.

Hubungan tingkat spiritualitas dengan risiko kesepian pada lansia

Temuan penelitian melaporkan terdapat hubungan yang signifikan secara statistik dan positif antara tingkat spiritualitas dengan resiko kesepian pada lansia di Desa Ngembal Kulon Kecamatan Jati Kabupaten Kudus. Tingkat spiritualitas pada lansia yang tinggi mampu meminimalisir risiko kesepian.

Berdasarkan penelitian Ikhtiarini (2017), kehidupan seseorang di suatu tempat mungkin dipengaruhi oleh budaya. Setiap negara atau wilayah mempunyai budaya unik yang mempengaruhi setiap aspek kehidupan sehari-hari. Argumen ini mengemukakan bahwa kebudayaan mengandung cita-cita yang melandasi kepribadian dan membentuk mentalitas seseorang. Indonesia adalah

negara yang terdiri dari banyak peradaban berbeda. Istilah “multikulturalisme” lebih sering digunakan untuk menunjukkan penerimaan terhadap realitas keberagaman budaya, yang mencakup baik bentuk keberagaman tradisional seperti keberagaman ras, etnik, atau agama, maupun keberagaman gaya hidup (subkultural) yang terus berkembang sepanjang masa.

Karena keragamannya yang besar, setiap suku menjunjung tinggi prinsip budaya atau etika tertentu. Para lansia dipandang menjalani kehidupan yang damai dalam masyarakat Jawa; mereka sering berkumpul dengan kerabatnya dan menghabiskan waktu tenang bersama. Dalam budaya Jawa, ketika seseorang sudah dianggap tua, maka ia dianggap patut dihormati. Dalam budaya Jawa, kata “urmat” yang berarti “menghormati” dalam bahasa Indonesia banyak digunakan. Respek dapat dipahami sebagai sikap hormat terhadap orang yang lebih tua, hal ini menunjukkan bahwa masyarakat Jawa menjunjung tinggi kepercayaan terhadap hubungan sosial yang bersifat hierarkis (Geertz, 1961). “Wis tuwo golek dalam sing padhang” yang artinya hendaknya mencari jalan yang benar/cerah ketika sudah tua, merupakan sebuah pepatah Jawa yang sering terdengar dalam keseharian masyarakat Jawa sebagai wujud dari kesadaran diri tersebut (Indriana dkk., 2010). Hal ini terkait erat dengan spiritualitas, yang merupakan aspek penting dalam keberadaan manusia.

Berdasarkan penelitian Herliawati, Maryatun, dan Herawati, penelitian tersebut berupaya untuk mengidentifikasi dampak pendekatan spiritual terhadap derajat kesetaraan lansia baik sebelum maupun sesudah intervensi. Penelitian jenis ini menggunakan penelitian pra-eksperimental, dengan desain *one-group pre-and post-test* dengan teknik *purposive sampling*. Skala kesepian UCLA digunakan dalam pendekatan pengumpulan data bersama dengan wawancara dan kuesioner standar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai $p \leq 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan tingkat kesepian sebelum dan setelah pendekatan spiritual.

Widyawati (2019) juga telah melakukan penelitian yang serupa di Desa Gubugan Kecamatan Bergas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan spiritualitas dengan derajat kesetaraan pada lansia. Penelitian ini menggunakan metodologi cross-sectional dan bersifat deskriptif korelasi. Seluruh responden yang berjumlah 596 orang merupakan lansia di Desa Gubugan. Dengan menggunakan metode Accidental Sampling, sampel penelitian berjumlah 86 responden. Kuesioner *Daily Spiritual Experience Scale* (DSES) dan *University of California, Los Angeles (UCLA) Loneliness Scale* Versi 3 digunakan sebagai instrumen pengumpulan data. Chi-Square digunakan dalam uji statistik.

Berdasarkan temuan penelitian yang membandingkan kedua variabel tersebut, jelas bahwa memiliki landasan spiritual yang kuat memungkinkan lansia memiliki kehidupan yang lebih memuaskan dan mengisi waktu mereka dengan hal-hal yang bermanfaat. Tuhan hanyalah salah satu aspek spiritualitas; ia juga memiliki hubungan dengan manusia dan alam. Lansia dengan keyakinan spiritual yang kuat mungkin berinteraksi dengan lansia lainnya dan berdoa serta beribadah untuk memerangi kesepian mereka. Para lansia juga dapat berinteraksi dengan alam dan makhluk hidup lainnya dengan berkebun, memelihara ayam atau kucing, dan aktivitas lainnya. Hubungan antara spiritualitas dengan kesepian yang kuat diperoleh dalam penelitian ini. Hal tersebut menunjukkan bahwa spiritualitas sangat berperan dalam membantu lansia menghadapi rasa kesepian.

Spiritualitas dapat membantu lansia mengenal dirinya lebih utuh dan merasakan hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan dan alam semesta, sehingga menumbuhkan sentimen kebahagiaan dan ketenangan. Usia tua merupakan suatu tingkat kestabilan agama dalam hal perkembangan spiritualnya. Menurut Bini'Matillah, Susumaningrum, dan A'la (2018), lansia memiliki kecenderungan menerima sudut pandang agama. Selain itu, spiritualitas dapat menjadi cara bagi lansia untuk mengatasi rasa sakit, kesepian, dan kehilangan. Menurut Afnesta dkk. (2015),

penyesalan seharusnya membuat rasa cemas seseorang berkurang.

Spiritualitas dan bahaya yang sama saling berkaitan, menurut Bini'Matillah, Susumaningrum, dan A'la (2018). Seseorang yang sudah tua akan mengalami berbagai perubahan, termasuk perubahan psikologis. Salah satu cara untuk membantu lansia mengatasi kesepian adalah melalui spiritualitas. Bagi lansia, spiritualitas memberikan sumber kekuatan dalam mengatasi tantangan dan meningkatkan kualitas hidup sehingga mengurangi kesepian. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya menumbuhkan spiritualitas untuk mengurangi perasaan terisolasi pada lansia. Semakin tinggi spiritualitas pada lansia dapat mempengaruhi tingkat rendahnya kesepian yang dialami lansia diharapkan muncul pada hasil penelitian peneliti.

Derajat spiritualitas sangat penting dalam membantu lansia dalam mengatasi emosionalnya. Kesepian merupakan sebuah resiko jika seseorang memiliki tingkat spiritual yang buruk. Artinya ketika seseorang mengalami depresi atau kesepian, keimanan mereka mungkin berdampak. Kecemasan yang sering menyerang lansia bisa dicegah. Doa, ibadah, dan interaksi sosial dapat membantu lansia dengan spiritualitas yang kuat untuk mengatasi rasa kesepiannya. Menurut sebuah penelitian, orang-orang yang cenderung religius seiring bertambahnya usia cenderung lebih sehat dibandingkan mereka yang jauh dari penciptanya. Namun, kedekatan ini tidak selalu berfungsi dengan baik.

Untuk menghindari emosi negatif yang sering muncul pada lansia, seperti kesepian dan kekhawatiran, hubungan baik dengan penciptanya diharapkan dapat menjaga keseimbangan antara sikap praktis terhadap dunia dan kebutuhan spiritual. Menurut penelitian lain, spiritualitas dikaitkan dengan perasaan sejahtera, terutama pada wanita dan orang berusia di atas 75 tahun. Setiap orang biasanya akan berusaha menghadapi tantangan hidup dengan caranya sendiri agar orang tersebut menjadi dewasa dan berkembang sesuai dengan ritmenya sendiri.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang berada di bawah batas minimum yang dipersyaratkan. Kemungkinan penelitian ini akan memberikan hasil yang lebih baik jika dilakukan pada populasi yang lebih luas dengan sampel yang lebih besar. Karena adanya tantangan dalam membaca dan memahami pertanyaan, responden dalam penelitian ini menyelesaikan kuesioner dengan didampingi oleh peneliti dan keluarganya, menggunakan instrumen tingkat spiritualitas (DSES) dan risiko yang serupa dengan skala kesepian UCLA 3. Peneliti harus mengunjungi rumah masing-masing responden sehingga proses pengumpulan data peneliti memakan waktu yang lama.

V. KESIMPULAN

Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat spiritualitas dengan resiko kesepian pada lansia di Desa Ngembal Kulon Kecamatan Jati Kabupaten Kudus dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) dengan nilai correlation coefficient (0,670) yang berarti mempunyai arah hubungan positif. Hasil tersebut bermakna bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas maka semakin rendah resiko kesepian yang terjadi pada lansia. Hasil penelitian menjadi data dasar dalam menentukan variabel lain yang dapat mempengaruhi risiko kesepian pada lansia dan variabel lain yang dapat dipengaruhi oleh tingkat spiritualitas. Selain itu hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan dalam mengembangkan intervensi keperawatan untuk mencegah dan menangani risiko kesepian pada lansia dengan pendekatan spiritualitas. Hasil penelitian menjadi dasar dalam mengembangkan materi pembelajaran khususnya mata kuliah keperawatan gerontik dimana mahasiswa diharapkan dapat melakukan asuhan keperawatan gerontik khususnya pada kasus-kasus yang berkaitan dengan masalah psikologis dan spiritual seperti tingkat spiritualitas dan risiko kesepian pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (2017). Upaya Terapi Depresi Secara Islami. *Komunika J. Dakwah dan Komun*, 11(1), 73-86.
- Afnesta, Sabrian, & Novayelinda. (2015). Hubungan Status Spiritual dengan Kualitas Hidup pada Lansia. *JOM*, 2(2), 1226-1274.
- Afrizal, A. (2018). Permasalahan yang dialami lansia dalam menyesuaikan diri terhadap penugasan tugas-tugas perkembangan. *Islamic Cunseling Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 91.
- Anggriyani, Yayuk. (2018). Faktor-faktor penyebab kesepian pada lansia di dusun banasem desa gayam kecamatan gayam kabupaten sumenep tahun 2018. (Skripsi. Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Wiraraja). Diakses dari: <http://repository.wiraraja.ac.id/1293/>
- Aristawati, Evy, Retty Ratnawati, Fransiska Imavike. (2015). Studi fenomenologi: pengalaman kesepian pada lansia yang tinggal di rumah seorang diri di desa tunggul wulung pandaan. *The Indonesian Journal Of Health Science*, 5(2), 181-188. Retrieved from: <file:///C:/Users/sistem/Downloads/32-60-1-PB.pdf>
- Bini Matillah U, A. (2018, september). Hubungan spiritualitas dengan kesepian dengan kesepian pada lansia di UPT pelayanan sosial Tresna Werdha (PSTW). *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 6(3).
- Dewi. (2019). Hubungan Kejadian Depresi Pada Lansia Dan Dukungan Sosial Bachelor. *Thesis Universitas Muhammadiyah Purwokerto*.
- Ekasari, Mia Fatma, Ni Made Riasmini, & Tien Hartini. (2018). Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi. Malang: Wineka Media
- Eva Fitriana, Sari, R. P. ., & Wibisono, H. . (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kesepian pada lansia. *Nusantara Hasana Journal*, 1(5), 97-104. Retrieved from

- <https://nusantarahanajournal.com/index.php/nhj/article/view/144>
- Fry. (2012). Self-efficacy beliefs as predictors of loneliness and psychological distress in older adults. *Internasional Journal of Aging and Human Development*(55), 233-269.
- Hapsari, Sarah & Ratriana. (2022). Hubungan antara *psychological well being* dan kesepian pada lansia. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 13 (2) : 1-9. DOI: <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.38721>
- Herliawati, Maryatun, S., & Herawati, D. (2014). Pengaruh pendekatan spiritual terhadap tingkat kesepian pada lanjut usia di panti sosial tresna werdha warga tama Kelurahan Timbangan Kecamatan Indralaya Utara. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 1(1), 21-27.
- Herlinah, Lily, Wiwin Wiarsih, Ety Rekawati. (2013). Hubungan dukungan keluarga dengan perilaku lansia dalam pengendalian hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 1 (2):108-115. Retrieved from: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JK-K/article/view/987>
- Ikhtiarini, Putri. (2017). Succesful aging pada lansia (studi pada lansia dengan budaya jawa dan madura). (Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang: Malang). Diakses dari: https://eprints.umm.ac.id/43578/1/jiptum_mpp-gdl-ikhtiarini-48800-1-successful-s.pdf
- Indriana, Yeniar, dkk. (2010). Tingkat stres lansia di panti wredha "pucang gading" semarang. *Jurnal Psikologi Undip*, 8 (2): 87-96. Retrieved from: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/52105686/undip-libre.pdf?1489174617=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3D>
- Karomah, N. N. (2015). Hubungan Tingkat Spiritual dengan Kecemasan terhadap Kematian pada Lansia yang memiliki Penyakit Kronis. *Skripsi*. Semarang: Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. <http://eprints.undip.ac.id>. [Diakses pada 1 Oktober 2018]
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017. Retrieved from: <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-tahun-2017.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017. Retrieved from: <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2019.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017. Retrieved from: <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf>
- Khalid, M. (2012). *Keperawatan Geriatrik " Merawat Lansia Dengan Cinta Dan Kasih Sayang"*. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Khoerul , A. (2017). Hubungan Tingkat Spiritualitas Dengan Tingkat Kesepian Pada Lansia Di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang. *Udergraduate Thesis Fakultas Unisulla*.
- Kozier, B., Erb, G., Blais, K., & Wilkinson, J. (1995). *Fundamentals of nursing: Concepts, process, and practice* (5th ed.). Redwood City, CA: Addison-Wesley.
- Livana, P.H., Susanti, Y., Darwati, L.E., & Anggraeni, R.(2018). Gambaran Tingkat Depresi Lansia Nurscope. *Jurnal Keperawatan Pemikiran Ilmiah*. 4(4).80-93. Retrieved from: <https://core.ac.uk/reader/236375310>
- Mela, Brig Murdanita. (2018). Hubungan kesepian lansia dengan ineraksi sosial pada lansia di UPT pelayanan sosial

- lanjut usia magetan. (Skripsi. STIKes Bhakti Husada Mulia). Diakses di <http://repository.stikes-bhm.ac.id/260/>
- Misyaroh, Dewi. (2016). Hubungan antara loneliness dengan mobile phone addict pada mahasiswa universitas negeri di kota malang. (Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). Diakses di <http://etheses.uin-malang.ac.id/5579/>
- Munandar, Imam, Sugianto Hadi, Vita Maryah. (2017). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kesepian pada lansia yang ditinggal pasangan di desa mensere. *Nuring News*, 2 (2): 447-457. Retrieved from: <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/kes/article/viewFile/491/409>
- Naftali, A., Ranimpi, Y., & Anwar, M. (2017). Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian. *Buletin Psikologi*, 25(2), 124 – 135.
/*doi:<http://dx.doi.org/10.22146/buletinpsikologi.28992>*/
doi:<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.28992>
- Nuraini, Farida Halis S. K., Wahdiyanti R.H. (2018). Hubungan interaksi sosial dengan kesepian pada lansia di kelurahan tlogomas kota malang. *Nursing News*, 3 (1): 603-611. DOI: <https://doi.org/10.33366/nn.v3i1.832>
- Nurlayli. (2014). Kesepian Pemilik Hewan Peliharaan yang Tinggal Terpisah Dari Keluarga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 21-35.
- Potter, P., Stockret, A., Perry, & Hall, A. (2016). *Fundamentals Of Nursing E-book*. Elsevier Health Sciences.
- Setyowati, S., & dkk. (2021). Spiritualitas Berhubungan Dengan Kesepian Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 68.
- Sholiha . (2017). Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Kinerja Guru. *Warta Ekonomi*, 78-92.
- Ummah, Athurrita Choirru & Bambang Edi Warsito. (2016). Hubungan kebutuhan spiritual dengan kualitas hidup pada lansia di panti wredha kota semarang. (Skripsi. Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro). Diakses di <http://eprints.undip.ac.id/49604/>
- Underwood, L. G., dan J. A. Teresi. (2002). The Daily Spiritual Experience Scale: Development, theoretical description, reliability, exploratory factor analysis, and preliminary construct validity using health-related data. *Annals of Behavioral Medicine*, 24(1):22–33. From: https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2401_04. [Diakses pada 30 Agustus 2018].
- Widyawati, Sinta. (2019). Hubungan spiritualitas terhadap tingkat kesepian pada lanjut usia di desa gebugan kecamatan bergas. (Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo: Semarang). Diakses dari <http://repository2.unw.ac.id/67/1/ARTIKEL%20JOJO.pdf>
- Wulandari, Indri. (2014). Pemberian terapi psikoreligius (shalat) terhadap frekuensi halusinasi pendengaran pada asuhan keperawatan jiwa sdr. I dengan skizofrenia paranoid di ruang arjuna RSUD Surakarta. (Karya Tulis Ilmiah. STIKes Kusuma Husada: Surakarta). Diakses dari https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/38500032/jiwa_terapy_sholat-libre.pdf?1439854279=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3D
- Yenni, F., & dkk. (2021). *Keperawatan Gerontik*. Yayasan Kita Menulis.
- Yoga, A., & dkk. (2020). Tingkat Spiritualitas Berhubungan Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(2), 41-42.