

Kesepian Berkurang Seiring dengan Meningkatnya Kesejahteraan Lansia di Indonesia

Amiando Bagus Aji Pangestu, Lely Ika Mariyati*

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia; ikalely@umsida.ac.id

Abstrak: Penelitian ini menyelidiki hubungan antara kesejahteraan psikologis dan kesepian di kalangan lansia di Pelayanan Sosial Lanjut Usia, yang membahas masalah signifikan kesepian yang dirasakan oleh banyak individu lansia yang merasa hidup menjadi tidak berarti setelah kehilangan pasangan dan dukungan keluarga. Dengan menggunakan pendekatan korelasional kuantitatif, penelitian ini melibatkan seluruh populasi yang terdiri dari 138 penghuni panti yang berusia lanjut, dengan menggunakan sampling jenuh. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala kesejahteraan psikologis dan kesepian, dengan analisis yang dilakukan melalui korelasi Spearman's Rho product moment melalui SPSS 26.0. Hasil penelitian menunjukkan korelasi negatif yang signifikan ($r = -0.509$, $p < 0.05$), menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat kesepian yang lebih rendah. Temuan ini menggarisbawahi peran penting kesejahteraan psikologis dalam mengurangi kesepian di kalangan lansia, menyoroti perlunya intervensi yang ditargetkan untuk meningkatkan kesejahteraan dalam demografi ini.

Kata Kunci: kesepian, lansia, kesejahteraan psikologis, layanan sosial

*Correspondence: Lely Ika Mariyati
Email: ikalely@umsida.ac.id

Received: 15-07-2024
Accepted: 22-07-2024
Published: 29-07-2024



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This study investigates the relationship between psychological well-being and loneliness among the elderly in Elderly Social Services, addressing the significant issue of loneliness perceived by many elderly individuals who feel life loses importance post the loss of spouses and family support. Utilizing a quantitative correlational approach, the research involved the entire population of 138 elderly residents at the facility, employing saturated sampling. Data were gathered using scales for psychological well-being and loneliness, with analysis conducted through Spearman's Rho product moment correlation via SPSS 26.0. Results indicated a significant negative correlation ($r = -0.509$, $p < 0.05$), suggesting that higher psychological well-being is associated with lower loneliness levels. These findings underscore the critical role of psychological well-being in mitigating loneliness among the elderly, highlighting the need for targeted interventions to enhance well-being in this demographic.

Keywords: loneliness, elderly, psychological well-being, social services

Pendahuluan

Manusia yang hidup pasti mengalami proses perkembangan dan pertumbuhan dari awal dilahirkan sampai menjadi tua dan meninggal (Agustina, 2018). Fase atau tahapan kehidupan manusia berkembang dari fase bayi, kanak - kanak, anak-anak, remaja, tua, dan yang terakhir yaitu fase lanjut usia (Jannah et al., 2017). Tahapan tersebut membuktikan bahwa manusia berkembang terus menerus hingga meninggal akan tetapi tahapan perkembangannya berbeda. Maka dari itu manusia mengalami berbagai proses dalam kehidupan, salah satunya adalah proses penuaan. Proses terjadinya penuaan ini dialami oleh usia lanjut yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, misalnya: peningkatan gizi, sanitasi, pelayanan kesehatan, hingga kemajuan tingkat pendidikan dan sosial ekonomi

yang semakin baik (Adam, 2019). Usia lanjut merupakan periode terakhir pada rentang kehidupan seseorang (Annisa & Ildil, 2016). Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas.

Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta). Suatu negara dikatakan berstruktur tua jika mempunyai populasi lansia di atas tujuh persen (Prabowo & Agustiyawan, 2020). Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa di masa tua seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap (Ariyanto et al., 2021).

Terjadinya kemunduran fisik, mental dan sosial dapat berakibat pada terjadinya permasalahan - permasalahan di masa tua antara lain masalah ekonomi, masalah sosial, masalah kesehatan dan masalah psikologis (Parasari & Lestari, 2015). Kemunduran masalah psikologi dapat berupa kesepian, terasing dari lingkungan, ketidakberdayaan, perasaan tidak berguna, kurang percaya diri, ketergantungan, keterlantaran terutama untuk lansia yang miskin, post power syndrome dan sebagainya (Wulandari, 2018).

Masalah psikologis yang paling banyak terjadi pada lansia adalah kesepian (*loneliness*) (Kartika & Herlina, 2021). *Loneliness* merupakan suatu kesenjangan antara harapan dan kenyataan yang dirasakan seseorang tentang tingkat hubungan sosial yang dimilikinya. Seseorang individu mengalami kesepian jika tidak mampu membangun kedekatan dalam hubungan interpersonal seperti yang diharapkan (Prihatin, 2021). *Loneliness* memiliki beberapa aspek yaitu Emotional Isolation, kepribadian individu dari sistem psikofisik yang menentukan karakteristik perilaku dan berfikir. dan Social Isolation, keinginan kehidupan sosial yang disenangi individu pada kehidupan di lingkungannya (Mare, 2015). Di Indonesia, penelitian oleh Wulandari (2020) mengenai gambaran tingkat kesepian lanjut usia akibat dampak covid-19 menunjukkan adanya masalah kesepian pada lansia yang sebagian besar lansia berada pada keadaan kesepian (71,9%). Penelitian yang dilakukan oleh Prihatin (2021) juga menunjukkan adanya masalah *loneliness* pada lanjut usia di Kelurahan Tegal Besar Kecamatan Kaliwates Jember, dari 275 lansia sebanyak 171 (61,18%) lansia mengalami *loneliness*. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat permasalahan mengenai *loneliness* pada sebagian lansia di Pelayanan Sosial Lansia Pasuruan. Lansia sering mengalami kesepian meskipun banyak orang yang berada disana dan merasa bosan dengan rutinitas yang diulang-ulang setiap hari. Banyak lansia yang merasa hampa kehidupannya semenjak ditinggal oleh keluarga dan lebih memilih sendiri melakukan social isolation.

Setiap lansia memiliki *loneliness* yang berbeda-beda. Faktor-faktor yang mempengaruhi *loneliness* dapat dikategorikan menjadi 4 macam, yaitu ketidakadekuatan dalam hubungan yang dimiliki, terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan, *self esteem*, dan perilaku interpersonal yang menentukan keberhasilan individu dalam membangun hubungan yang diharapkan (Utami, 2018). *Loneliness* pada lansia memiliki urgensi yang penting karena dapat berhubungan dengan dampak kesehatan fisik, kesehatan mental resiko demensia dan kognisi menurun (Kartika & Herlina,

2021). Individu yang matang didalam *psychological well being* dapat terhindar dari perilaku *loneliness* (Abadi, 2021).

Psychological Well Being adalah 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 (Fitriani, 2016). *Psychological well being* merupakan suatu kondisi dimana seseorang individu mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan hangat dengan orang lain disekitarnya, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial yang ada, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara berkelanjutan (Prabowo, 2017).

Perubahan *psychological well being* bisa menimbulkan sikap positif apabila dikelola dengan baik, maka akan memberikan dampak kepada lansia Pelayanan Sosial sehingga dapat fokus dalam mengambil keputusan, dapat mengontrol dirinya sehingga menimbulkan perilaku yang mengurangi *loneliness*. Menurut penelitian terdahulu *loneliness* akan menimbulkan dampak buruk bagi lansia jika dilakukan secara terus menerus (Bini' Matillah et al., 2018). Dampak *loneliness* bila tidak segera diatasi dapat mengganggu dalam dua hal: 1) kehilangan kepercayaan social; 2) menjadi pesimis terhadap orang lain (Ghaisani, 2016).

Uraian tersebut melatar belakangi peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui hubungan antara *psychological well being* yang dimiliki lansia pada Pelayanan Sosial dengan perilaku *loneliness* yang dimiliki.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang ada di Pelayanan Sosial Lansia Pasuruan yang berjumlah 138 lansia. Variabel dalam penelitian ini yaitu *psychological well being* dan *loneliness*. Sampel penelitian berjumlah 138 lansia. Teknik sampling yang digunakan adalah *sampling* jenuh. Teknik *sampling* jenuh adalah penentuan sampel apabila semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2016).

Psychological well being diukur menggunakan skala *Psychological well being* berdasarkan aspek yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi diri, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan diri (Ryff & Keyes, 1995). Pengukuran *loneliness* dalam penelitian ini menggunakan skala *loneliness* berdasarkan aspek- aspek yaitu Emotional Isolation, kepribadian individu dari sistem psikofisik yang menentukan karakteristik perilaku dan berfikir. dan Social Isolation, keinginan kehidupan sosial yang disenangi individu pada kehidupan di lingkungannya (Mare, 2015).

Skala *psychological well being* yang digunakan adalah adopsi skala yang dikembangkan Amalia (2016) dengan merujuk pada dimensi kesejahteraan psikologis dari Ryff dengan reliabilitas sebesar 0.845. Skala *loneliness* yang digunakan adalah adopsi skala Mare (2015) berdasarkan aspek-aspek yang ada pada *loneliness* dengan reliabilitas sebesar

0.941. Analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment* dari *Spearman's Rho* dengan bantuan SPSS 26.0 *for windows*.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil penelitian

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas

Tabel 1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Psychological Well Being	Loneliness
N		138	138
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	128.6087	46.8696
	Std. Deviation	10.08608	7.84413
Most Extreme Differences	Absolute	.060	.089
	Positive	.059	.059
	Negative	-.060	-.089
Test Statistic		.060	.089
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.009 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan dari data tabel 1. Uji Normalitas *Kolmogorof-smirnov* di atas dapat diketahui nilai signifikansi *Psychological Well Being* yaitu 0,200 berarti nilai tersebut lebih dari 0,05 ($0,200 > 0,05$) dan dapat dikatakan bahwa data distribusi tersebut normal. Sedangkan pada data *loneliness* diketahui bahwa nilai signifikansinya yaitu 0,000 berarti data tersebut kurang dari 0,05 ($0,000 > 0,05$) dan dapat dikatakan bahwa data tersebut mempunyai distribusi tidak normal. Berdasarkan dari dua pernyataan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa satu variabel memiliki distribusi normal dan satu variabel lain memiliki distribusi tidak normal.

Tabel 2. Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Loneliness * Psychological Well Being	Between Groups	(Combined)	3952.007	40	98.800	2.140	.001
		Linearity	2532.563	1	2532.563	54.863	.000
		Deviation from Linearity	1419.444	39	36.396	.788	.797
Within Groups			4477.645	97	46.161		
Total			8429.652	137			

Dalam tabel 2. diketahui bahwa nilai signifikansi *linearity psychological well being* dan *loneliness* adalah 0,000 yang dapat diartikan nilai *linearity* lebih kecil daripada 0,05 ($0,000 < 0,05$) dan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,797 yang dapat diartikan bahwa nilai *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05 ($0,797 > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa kedua data tersebut linier.

Berdasarkan kedua uji di atas, maka uji hipotesis dilakukan dengan uji korelasi Spearman’s rho.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Correlations				
		Psychological Well Being Loneliness		
Spearman's rho	Psychological Well Being	Correlation Coefficient	1.000	-.509**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	138	138
	Loneliness	Correlation Coefficient	-.509**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	138	138

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil analisis berdasarkan tabel 3. diketahui bahwa nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0.509$ dengan nilai signifikansinya 0,000. Maka dapat diartikan adanya hubungan negatif antara *psychological well being* dengan *loneliness* pada lansia yang tinggal di Pelayanan Sosial Lansia Pasuruan. Jadi semakin tinggi *psychological well being* maka semakin rendah *loneliness* yang dirasakan oleh lansia, sebaliknya semakin rendah *psychological well being* maka akan semakin tinggi *loneliness* yang dirasakan oleh lansia.

Selain uji hipotesis, peneliti juga menghitung besaran *psychological well being* terhadap *loneliness*.

Tabel 4. Sumbangan Efektif

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.548 ^a	.300	.295	6.58490

a. Predictors: (Constant), Psychological Well Being

b. Dependent Variable: Loneliness

Berdasarkan pada tabel diatas, telah diketahui bahwa hasil dari ‘besaran pengaruh’ variabel X yaitu *psychological well being* terhadap variabel Y, yakni *loneliness* adalah tergolong tinggi, dimana nilai R Square sebesar 0,300. Jadi R Square = $0,300 \times 100\% = 30\%$. *Psychological well being* dapat mempengaruhi *loneliness* pada lansia sebesar 30%. Sedangkan, 70%, *loneliness* dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Peneliti juga melakukan analisis deskriptif tentang kondisi *psychological well being* dengan *loneliness*.

Tabel 5. Kategori Skor Subjek

Kategori	Skor Subjek			
	<i>Psychological Well Being</i>		<i>Loneliness</i>	
	Σ Orang	%	Σ Orang	%
Rendah	52	36%	37	27%
Sedang	46	34%	64	46%
Tinggi	40	30%	37	27%
Jumlah	138	100 %	138	100 %

Berdasarkan tabel 5. skor subjek tersebut, pada skala *psychological well being* bisa disimpulkan bahwa, ada 52 orang yang mempunyai *psychological well being* yang rendah dengan persentase sebesar 36%, ada 46 orang mempunyai *psychological well being* sedang dengan persentase sebesar 34%, ada 40 orang yang mempunyai *psychological well being* tinggi dengan persentase sebesar 30%.

Kategorisasi untuk skor subjek pada skala *loneliness* bisa disimpulkan bahwa, ada 37 orang yang mempunyai *loneliness* rendah dengan persentase sebesar 27%, ada 64 orang yang mempunyai *loneliness* sedang dengan persentase sebesar 46%, ada 37 orang yang mempunyai *loneliness* tinggi dengan persentase sebesar 27%.

B. Pembahasan

Teknik analisa data diatas peneliti menggunakan bantuan SPSS dengan teknik korelasi *product moment*. Pada uji korelasi tersebut menunjukkan hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima dengan hasil koefisien korelasi sebesar -0.509 dengan nilai signifikansinya lebih kecil $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif antara *psychological well being* dengan *loneliness* pada lansia di Pelayanan Sosial Lansia Pasuruan. Semakin tinggi *psychological well being* maka akan semakin rendah *loneliness* yang dirasakan oleh lansia yang berada di Pelayanan Sosial Lansia Pasuruan, sebaliknya semakin rendah *psychological well being* maka akan semakin tinggi *loneliness* yang dirasakan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Bhagchandani yang juga membuktikan bahwa semakin tinggi *psychological well being* maka akan rendah *loneliness* yang dirasakan ($r = -0.540$, $p = 0.000$) (Bhagchandani, 2017). Penelitian lain yang dilakukan oleh Halim & Dariyo juga menunjukkan bahwa semua aspek pada *psychological well being* mempunyai hubungan negatif dan signifikan dengan perasaan *loneliness* ($r = -0.659$, $p = 0.000$) (Halim & Dariyo, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Rantapedang & Gery juga menunjukkan bahwa lansia yang memiliki perasaan kesepian maka akan memiliki *psychological well being* yang rendah ($r = -0.474$, $p = 0.000$) (Rantapedang & Ben Gery, 2020).

Seseorang dengan *psychological well being* atau bisa juga disebut dengan kesejahteraan psikologis yang baik, pada umumnya memiliki tingkat kesepian yang rendah dalam aspek penerimaan diri. Seseorang lebih menerima kelemahan dan kelebihan diri dan merasa positif tentang kehidupan yang telah dijalani. Hal ini dapat dilihat dari mayoritas lansia merasa bahwa masa lalu mereka sangat berharga dan dapat menerima kekurangan diri mereka masing-masing serta memiliki tujuan hidup yang baik dibuktikan dengan

menghargai pengalaman yang dilalui dan merasa memiliki kehidupan yang bermakna (Aryono & Dani, 2019). Lansia yang memiliki *psychological well being* yang baik mampu mengambil keputusan sendiri sesuai dengan aspek otonomi yaitu mampu untuk menentukan tindakan sendiri, tetapi dalam penguasaan lingkungan, terkadang para lansia sulit beradaptasi dengan lingkungannya dikarenakan tidak adanya kegiatan yang dapat dilakukan sehingga menyebabkan lansia-lansia tersebut mudah merasa kesepian (Susanti et al., 2021). Pertumbuhan pribadi pada lansia yang berarti kemampuan pada aspek *psychological well being* lansia dapat mengembangkan kemampuan yang ada pada diri secara terus menerus juga dapat dilihat dari banyaknya lansia yang masih bersemangat untuk melakukan hal-hal yang mereka suka, namun cenderung kurang semangat untuk mempelajari hal-hal yang baru (Nanda, 2013).

Di sisi lain, lansia juga masih senang berinteraksi dan berbagi dengan orang sekitar yang menunjukkan bahwa lansia tersebut memiliki hubungan baik dengan orang lain. Dengan kemampuan untuk membentuk hubungan yang baik dengan orang di sekitarnya, kebanyakan lansia dengan *Psychological Well-Being* yang baik sukar merasakan kesepian atau *Loneliness* karena lansia tersebut memiliki orang untuk berbagi dan dapat dengan mudah menyuarakan pendapatnya tanpa merasa terhalang atau terabaikan (Hapsari & Ratriana, 2022). Hal tersebut dapat terlihat ketika para lansia suka berbagi cerita dengan temannya mengenai pengalaman yang terjadi serta para lansia mau saling membantu jika ada lansia lain yang sedang perlu bantuan (Santika & Mariyati, 2023). Sebaliknya, orang dengan *Psychological Well-Being* yang rendah akan sangat mudah merasakan kesepian karena orang tersebut mudah putus asa, merasa ditinggalkan dan tidak ada yang mau mendengar, sulit mengendalikan emosi, dan pada akhirnya cenderung mengasingkan diri (Hapsari & Ratriana, 2022).

Hasil analisis pada kategorisasi skor subjek menunjukkan bahwa *psychological well being* berada pada kategori sedang dan *loneliness* berada pada kategori sedang. Kategorisasi skala *psychological well being* bisa disimpulkan bahwa, ada 52 orang yang mempunyai *psychological well being* yang rendah dengan persentase sebesar 36%, ada 46 orang mempunyai *psychological well being* sedang dengan persentase sebesar 34%, ada 40 orang yang mempunyai *psychological well being* tinggi dengan persentase sebesar 30%. Kategorisasi untuk skor subjek pada skala *loneliness* bisa disimpulkan bahwa, ada 37 orang yang mempunyai *loneliness* rendah dengan persentase sebesar 27%, ada 64 orang yang mempunyai *loneliness* sedang dengan persentase sebesar 46%, ada 37 orang yang mempunyai *loneliness* tinggi dengan persentase sebesar 27%.

Variabel *psychological well being* mempengaruhi *loneliness* sebesar 30% dan sisanya sebesar 70% dipengaruhi oleh variabel lainnya seperti resiliensi, dukungan sosial dan *self esteem* (Purwanti & Kustanti, 2020; Hardjo & Novita, 2015; Dewijayanti, R. A., & Wahyudi, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Purwanti & Kustanti (2020) menunjukkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well being* ($r = 0.870$, $p = 0.001$). Penelitian yang dilakukan oleh Hardjo & Novita (2015) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap *psychological well being* ($r = 0.679$, $p = 0.017$).

Penelitian yang dilakukan oleh Dewijayanti & Wahyudi (2018) juga menunjukkan bahwa *self esteem* juga mempengaruhi *psychological well being* secara signifikan ($r = 0.856$, $p = 0.000$).

Kesimpulan

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *psychological well being* dengan *loneliness* pada lansia di Pelayanan Sosial Lansia Pasuruan terlihat dari hasil koefisien korelasi -0.509 dengan signifikansi $0,000$ lebih kecil dari $0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima yang artinya semakin tinggi *psychological well being* maka akan semakin rendah *loneliness* yang dirasakan oleh lansia. Sebaliknya semakin rendah *psychological well being* maka akan semakin tinggi *loneliness* yang dirasakan oleh lansia. Variabel *psychological well being* mempengaruhi *loneliness* sebesar 30% dan sisanya sebesar 70% dipengaruhi oleh variabel lainnya seperti resiliensi, dukungan sosial dan *self esteem*. Kategorisasi yang berada pada lansia di Pelayanan Sosial Lansia Pasuruan dapat disimpulkan bahwa *psychological well being* berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 36% dan *loneliness* berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 46% .

Limitasi dari penelitian yang sudah dilakukan yaitu dalam penggunaan populasi peneliti masih di wilayah Pelayanan Sosial Lansia dimana masih banyak populasi yang lebih luas lagi. Peneliti hanya menggunakan satu variabel X saja yaitu *psychological well being* dimana masih banyak variabel lain yang dapat mempengaruhi *loneliness* seperti resiliensi, dukungan sosial dan *self esteem*.

Perasaan *loneliness* akan menurun jika memiliki *psychological well being* yang baik oleh karena itu lansia pada Pelayanan Sosial Lansia Pasuruan diharapkan dapat meningkatkan *psychological well being* dalam dirinya dengan cara memberikan penyuluhan tentang pentingnya *psychological well being*. Lansia dapat mengikuti kegiatan-kegiatan atau program yang diberikan oleh Pelayanan Sosial Lansia Pasuruan agar dapat mengurangi perasaan kesepian dan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak Pelayanan Sosial Lansia Pasuruan karena telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di tempat tersebut. Selain itu peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada responden ibu dan bapak lansia karena telah bersedia memberi data sesuai kuesioner yang peneliti buat.

Daftar Pustaka

- Abadi, G. (2021). Gambaran *psychological well-being* pada lansia yang rutin melaksanakan shalat lima waktu di mesjid di Kota Pekanbaru. Universitas Islam Riau.
- Adam, L. (2019). Determinan hipertensi pada lanjut usia. *Jambura Health Sport Journal*, 1(2), 82–89.

- Agustina, N. (2018). *Perkembangan peserta didik*. Deepublish.
- Amalia, S. (2016). Analisa psikometrik alat ukur Ryff's psychological well-being (RPWB) versi bahasa Indonesia: Studi pada lansia guna mengukur kesejahteraan dan kebahagiaan. In *Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity*, 430–437.
- Annisa, F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (Anxiety) pada lanjut usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93–99.
- Ariyanto, A., Fatmawati, T. Y., & Chandra, F. (2021). Pendidikan, jarak rumah dan dukungan keluarga terhadap pemanfaatan posyandu lansia. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 267–273.
- Aryono, M. M., & Dani, R. A. (2019). Hubungan psychological well being dengan loneliness pada lansia yang memilih melajang. *Proyeksi Jurnal Psikologi*, 14(2), 162–171.
- Bhagchandani, R. K. (2017). Effect of loneliness on the psychological well-being of college students. *International Journal of Social Science and Humanities*, 7(1), 60.
- Bini' Matillah, U., Susumaningrum, L. A., & Ala, M. Z. (2018). Hubungan spiritualitas dengan kesepian pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW). *Pustaka Kesehatan*, 6(3), 438–445.
- Dewijayanti, R. A., & Wahyudi, H. (2018). Hubungan antara self esteem dengan psychological well-being pada pasien thalassemia beta mayor usia dewasa awal di RS X Bandung. *Prosiding Psikologi*, 1030–1037.
- Fitriani, A. (2016). Peran religiusitas dalam meningkatkan psychological well being. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 11(1), 57–80.
- Ghaisani, R. D. (2016). Hubungan self esteem dan loneliness pada remaja akhir pelaku cybersex di Bandung.
- Halim, F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenetika*, 4(2), 170–181.
- Hapsari, S., & Ratriana, Y. E. K. (2022). Hubungan antara psychological well being dan kesepian pada lansia di Desa Ringinawe Kota Salatiga. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 13(2).
- Hardjo, S., & Novita, E. (2015). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well-being pada remaja korban sexual abuse. *Analisa Jurnal Magister Psikologi UMA*, 7(1), 12–19.
- Jannah, M., Yacob, F., & Julianto, J. (2017). Rentang kehidupan manusia (Life span development) dalam Islam. *Gender Equal International Journal of Child and Gender Studies*, 3(1), 97–114.
- Kartika, R., & Herlina, N. (2021). Hubungan antara loneliness dengan perilaku lansia: Literature review. *Borneo Student Research Journal*, 3(1), 76–85.
- Mare, Y. B. (2015). Pengaruh terapi aktivitas kelompok (TAK) sosialisasi terhadap tingkat kesepian pada lansia di Panti Werdha Hargodedali Surabaya. Widya Mandala Catholic University.

- Nanda, I. (2013). Hubungan loneliness dan psychological well-being pada dewasa muda lajang yang berkarir. *Skripsi*, Universitas Bina Nusantara. Retrieved from <http://thesis.binus.ac.id/Doc/Lampiran/2012-1-00407-PS%20Lampiran001.pdf>
- Parasari, G. A. T., & Lestari, M. D. (2015). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan tingkat depresi pada lansia di Kelurahan Sading. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 68–77.
- Prabowo, & Agustiyawan, A. (2020). Hubungan lama bed rest terhadap fungsi kognitif pada pasien lanjut usia. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 3(1), 25–27.
- Prabowo. (2017). Gratitude dan psychological wellbeing pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapeutik*, 5(2), 260–270.
- Prihatin, T. (2021). Gambaran loneliness pada lanjut usia di masa pandemi Covid-19 di Kelurahan Tegal Besar Kecamatan Kaliwates Jember. Universitas Muhammadiyah Jember.
- Purwanti, D. A., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara resiliensi dengan psychological well-being pada ibu yang memiliki anak dengan gangguan autis. *Jurnal Empati*, 7(1), 283–287.
- Rantepadang, A., & Ben Gery, A. (2020). Hubungan psychological well-being dengan loneliness. *Nutritional Journal*, 4(1), 59–62.
- Ryff, C. L. M., & Keyes, D. A. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719.
- Santika, N., & Mariyati, L. I. (2023). The relationship between family support and psychological well-being on honorary teachers in Sidoarjo. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 10, 10–21070.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. PT Alfabet.
- Susanti, S., Veronica, V., Krisanta, N., & Putra, A. I. D. (2021). Hubungan antara psychological well-being dengan loneliness pada lansia yang tinggal di panti jompo di Kota Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 2(1), 20–27.
- Utami, R. J. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi loneliness pada para lanjut usia di Wisma Cinta Kasih Padang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 2(2), 121–127.
- Wulandari, A. (2020). Gambaran tingkat kesepian lanjut usia akibat dampak Covid-19. Universitas Kusuma Husada.
- Wulandari. (2018). Bimbingan konseling pada lansia post power syndrome (Studi kasus 3 orang) di Lembaga Kesejahteraan Sosial (LKS) Welas Asih Yayasan Sinar Jati Lampung. UIN Raden Intan Lampung.

Conflict of Interest Statement

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.