

Studi Kasus: Faktor Penyebab dan Dampak Psikologis *Loneliness* pada Lansia UPTD Liponsos Keputih Surabaya

Marc Ditya Nur Hewina, Syafruddin Faisal Thohar

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

Jln. Dr. Ir. H. Soekarno No. 682, Gunung Anyar, Surabaya

E-mail: Marcditya25@gmail.com

Abstrak

Loneliness adalah bentuk perasaan yang kurang menyenangkan hingga memberikan perasaan kosong, tidak nyaman dalam suatu lingkungan, perasaan kosong atau bosan, sedih, kehilangan, perasaan terasingkan yang dialami individu akibat dari adanya hubungan sosial yang tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor penyebab dan dampak psikologis *loneliness* lansia yang tinggal di UPTD Liponsos Keputih Surabaya. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data wawancara secara mendalam dan metode IPA (*interpretative phenomenological Analysis*). Hasil analisis menunjukkan bahwa *loneliness* pada lansia yang tinggal di UPTD Liponsos Keputih Surabaya disebabkan oleh faktor kehilangan anggota keluarga terdekat seperti suami dan anak, interaksi sosial yang tidak memuaskan serta adanya perubahan status sosial yang tidak sesuai dengan kenyataan dan harapan yang diinginkan. Kesepian yang dialami lansia dapat mengakibatkan dampak psikologis berupa depresi yang berkembang menjadi ideasi keinginan untuk mengakhiri hidup dengan cara bunuh diri.

Kata Kunci: Loneliness; Lansia; Dampak Psikologis.

PENDAHULUAN

Generasi Y, atau *millennials*, merupakan kelompok yang lahir antara tahun 1981 hingga 1996, yang saat ini menjadi bagian signifikan dari angkatan kerja global. Generasi ini memiliki karakteristik unik, seperti keterlibatan tinggi dalam teknologi, harapan terhadap fleksibilitas kerja, serta kebutuhan akan pengakuan dan umpan balik secara berkala (Deal et al., 2010). Salah satu faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan kerja generasi ini adalah *organization-based self-esteem* (OBSE), yang mengacu pada sejauh mana individu memandang dirinya bernilai dan kompeten dalam organisasi tempat mereka bekerja (Pierce et al., 1989).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa OBSE dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk dukungan sosial dari lingkungan kerja, seperti rekan kerja, atasan, dan organisasi secara keseluruhan (Rhoades & Eisenberger, 2002). Dukungan sosial yang kuat dapat meningkatkan rasa percaya diri karyawan dalam berkontribusi pada organisasi, serta memperkuat keterikatan emosional mereka terhadap pekerjaan (Ng & Feldman, 2014). Namun, studi mengenai hubungan antara dukungan sosial dan OBSE pada Generasi Y di Indonesia masih terbatas, mengingat konteks budaya dan dinamika sosial yang berbeda dibandingkan dengan negara-negara Barat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis hubungan antara dukungan sosial dan OBSE pada Generasi Y di Indonesia. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi organisasi dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih mendukung, guna meningkatkan kesejahteraan dan kinerja karyawan generasi ini.

METODE PENELITIAN

Dalam kajian penelitian ini menggunakan met kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Studi kasus. Menurut John Creswel (2008) studi kasus merupakan suatu pendekatan yang digunakan peneliti untuk mengkaji sebuah kasus, proses, individu atau peristiwa yang spesifik dalam konteks kehidupan nyata secara mendalam dan kontemporer. dalam studi kasus terdapat waktu dan aktivitas yang dibatasi, sehingga peneliti memiliki ketentuan rentang waktu dalam mengumpulkan data selama periode tertentu (Widhagdha & Ediyono, 2022). Dalam kajian ini, peneliti menggunakan pendekatan studi kasus untuk mengkaji secara mendalam tentang Gambaran dampak psikologis loneliness pada lansia yang tinggal di UPTD Liponsos Keputih Surabaya. Pendekatan studi kasus dianggap sesuai karena bermaksud untuk memahami kasus, fenomena, peristiwa atau masalah secara mendalam dan holistic dalam konteks kehidupan nyata.

Partisipan dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu. Teknik ini tergolong dalam *non probability sampling*, dimana setiap individu atau unit populasi tidak memiliki kemungkinan yang sama untuk terpilih (Firmansyah, 2022). Purposive sampling berdasar pada kriteria yang dimiliki oleh partisipan karena sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan. Partisipan dalam penelitian ini memiliki beberapa kriteria diantaranya adalah individu lanjut usia terlanter yang berusia 60 – 70 tahun tinggal di UPTD Liponsos Keputih Surabaya serta partisipan bersedia untuk menjadi partisipan dengan menandatangani informed consent yang telah disediakan oleh peneliti. Pada penelitian ini terdapat partisipan yang berinisial R berusia 62 tahun.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah melakukan wawancara terstruktur secara mendalam yang dilakukan untuk memperoleh informasi. Di mana teknis pengumpulan data tersebut, peneliti telah menyiapkan beberapa pertanyaan dalam bentuk pedoman wawancara yang digunakan untuk menggali informasi terkait dengan Gambaran dampak psikologis loneliness pada individu lansia yang tinggal di UPTD Liponsos Keputih Surabaya.

Metode analisis data diperoleh berdasarkan analisis fenomenologi Interpretatif (IPA) yang merupakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk memberikan informasi pemeriksaan secara terperinci atas pengalaman hidup pribadi.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil wawancara dalam penelitian yang telah dilakukan terkait dengan studi kasus: faktor penyebab dan dampak psikologis *loneliness* pada lansia di UPTD Liponsos Keputih Surabaya menunjukkan hasil bahwa lansia yang tinggal di UPTD Liponsos Keputih Surabaya mengalami *loneliness*. perasaan kesepian yang dialami lansia seringkali disebabkan oleh faktor – faktor status sosial yang dapat dipengaruhi oleh aspek – aspek dalam loneliness yaitu *personality*, *social desirability* dan *depression* yang dapat membentuk dampak psikologis pada seorang lansia yang merasakan kesepian. Hal tersebut sejalan dengan aspek – aspek *loneliness* yang dapat memberikan pengaruh pada perasaan kesepian menurut Russel (1996) yaitu *personality*, *social desirability*, dan *depression* (Hartantio et al., 2024).

Interaksi sosial

Personality atau kepribadian seseorang dapat mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan orang lain yang akhirnya berdampak pada timbulnya kesepian dalam dirinya. hal tersebut sesuai dengan penuturan partisipan berinisial R yang menunjukkan adanya kepribadian dalam diri lansia berinisial R yang cenderung lebih suka menikmati waktu sendirian dan menghindari banyak kontak sosial yang diakibatkan oleh hubungan mereka yang tidak cukup dalam atau bermakna.

“sering sendiri mba, biasanya duduk2 disitu kalau ga gitu ya ada temennya 2 atau 3 orang. Sholat ya berangkat sendiri, makan ya sendiri”

“saya meskipun udah 3 tahun disini saya gabegitu kenal sama orang – orang disini, saya biasanya itu dekatnya sama 2 atau 3 orang aja jadi ya ngobrolnya paling sering sama orang itu – itu aja”.

Selain itu, partisipan berinisial R mengungkapkan bahwa adanya perasaan tidak aman dan nyaman dalam menjalin hubungan sosial selama tinggal di UPTD Liponsos Keputih Surabaya, cenderung melihat interaksi sosial secara negatif dan adanya perasaan cemas berinteraksi hingga menarik diri, sehingga menjadi faktor pembentuk Tingkat kesepian yang tinggi.

“kalau disini itu takut mau ngajak ngomong orang yang ga dikenal, takut ga diterima nak terus kayak mbah ini lebih enak kemana – mana sendiri sering sendiri lebih nyaman sendiri”

“yaa perasaannya pasti sedih sekali nak, jadi pikiran kenapa kok mereka gamau menerima aku apa salah dan kurangu. Terus, ya pasti bingung cemas gitu mikir kenapa yak kok aku ga diterima. Kita jadi manusia kan pasti pingin jadi orang yang baik ya ke sesame jadi kalo ga diterima ya pasti sedih sekali bikin kepikiran”.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut sejalan dengan aspek *loneliness* yaitu *personality* yang dapat berpengaruh dalam membentuk tingkah laku seseorang dalam berinteraksi pada lingkungan tempat dimana mereka tinggal.

Kematian pasangan hidup dan anak.

Partisipan lansia berinisial R (62) menyatakan bahwa perasaan *loneliness* yang timbul dalam diri disebabkan oleh faktor kehilangan orang terdekat yaitu kematian pasangan hidup dan anak yang menyebabkan adanya perasaan kesepian yang timbul dalam diri lansia. partisipan menyatakan bahwa perasaan *loneliness* dapat muncul meskipun berada dalam lingkungan yang ramai banyak orang namun tidak ada kehadiran orang – orang terdekat yang disayangi di sekitar mereka.

“kondisi saya ya begini nak, badan semakin kurus karena mikir ya kok hidup saya begini banget sepi sekali, sejak suami dan anak saya meninggal saya itu kesepian terus merasa hilang arah ini nanti kedepannya gimana hidup saya gapunya lagi orang yang saya sayangi jadi sama saudara ditaroh di sini”.

Perasaan kesepian akibat ketiadaan keluarga terutama pasangan hidup yang dialami oleh partisipan lansia berinisial R yang saat ini tinggal di UPTD Liponsos Keputih Surabaya memberikan kesedihan yang begitu mendalam dan rasa putus asa dalam menjalani hidup.

“iya setiap hari saya itu nak sedih sekali sangat sedih, hidup saya kok meyedihkan sekali begini, saya kadang itu capek banget rasanya pingin mati saja soalnya tinggal dengan orang yang tidak dikenal itu tidak enak tidak nyaman. Pingin sekali tinggal sama keluarga”.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut sejalan dengan aspek *loneliness* yaitu *depression* yang dapat berpengaruh dalam sikap dan perasaan yang mengarah pada kehilangan semangat dalam hidup hingga mengakibatkan rasa putus asa dalam menjalani hidup, merasa tidak berharga dan cenderung mengalami sedih dan murung secara berlebihan.

Perubahan status sosial

Kehilangan keluarga yang dialami lansia berinisial R yang saat ini tinggal di UPTD Liponsos menjadi faktor pembentuk *loneliness* dalam dirinya. perubahan status sosial pada lansia berinisial R yang sebelumnya merupakan seorang istri dan seorang ibu yang kemudian ditinggal pergi oleh sang suami dan anak merubah status lansia berinisial R menjadi seorang janda yang ditinggal suami dan anak untuk selamanya mengakibatkan lingkungan yang tidak sesuai dengan keinginan dan kenyataan sehingga mengakibatkan terbentuknya pikiran dan perasaan negatif berupa perasaan yang *hopeless* atau hilang arah, kebermaknaan akan hidup yang menurun, dan ketidakpuasan dalam hidup yang ditunjukkan dengan pesimisme.

“sedih sekali nak, saya merasakan kesepian meskipun di sini banyak temannya tapi tetap merasa sendiri karena saya ga kenal sama mereka, saya ga hidup sama suami dan anak saya terus saya ga sayang sama mereka, saya tiap hari kepikiran gimana ya hidup saya kedepannya begitu tapi saya terus mencoba untuk pasrah kepada Allah swt”.

“iya itu yang aku rasa – rasakan sekarang nak, sedih sudah gaada semangat hidup kalau sudah kehilangan orang yang disayang itu rasanya hidup sepi kayak yaudah terserah Allah swt saja bagaimana. kadang mbah mikir merasakan gitu ini kok hidupku begini banget ini aku tinggal sama siapa tidur sama siapa kok aku ga kenal semua, dulu kan masih tinggal sama suamiku anakku sekarang kok disini”.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut sejalan dengan aspek *loneliness* yaitu *social desirability* atau aspek kehidupan sosial yang tidak sesuai keinginan dan harapan yang diinginkan individu dalam lingkungan sosialnya. bentuk perubahan hidup yang tidak sesuai dengan keinginan dan harapan akibat perubahan status sosial yang dialami partisipan berinisial R membentuk faktor *loneliness* yang timbul dalam dirinya.

Berdasarkan ketiga aspek tersebut dapat diartikan bahwa *loneliness* merupakan keadaan yang diciptakan oleh persepsi individu yang menetapkan persepsinya yang buruk tentang bentuk sosial kehidupan mereka, tetapi rasa tidak puas dalam kehidupan mereka dapat dikendalikan dengan menciptakan hal – hal positif di lingkungan tempat mereka tinggal

Dampak psikologis

Loneliness atau kesepian dapat berdampak negatif secara signifikan bila dialami secara berkepanjangan. Kesepian yang disebabkan interaksi sosial yang tidak memuaskan saat berada di lingkungan tempat tinggal, kehilangan anggota keluarga terdekat. Serta perubahan status sosial yang dialami partisipan berinisial R (62) dapat memberikan dampak buruk berupa gangguan psikologis berupa depresi yang ditunjukkan dengan perasaan tidak berdaya dan putus asa akibat perasaan kesepian dan kesedihan dalam dirinya.

“mbah kadang nyerah nak sama kehidupan mbah saat ini, kehilangan orang yang sangat berarti di hidup mbah itu bikin mbah kacau gaada lagi semangat hidup, jadi sekarang

pasrah sekali kalau boleh ya pingin habis umur sekarang pingin menyusul suami sama anak sekarang juga nak"

Berkaitan dengan hal tersebut, gangguan psikologis berupa depresi pada partisipan lansia berinisial R (62) yang mengalami *loneliness* dapat menyebabkan keinginan untuk mengakhiri hidup dengan bunuh diri.

"iya setiap hari saya itu nak sedih sekali sangat sedih, kadang kalau sudah capek mbah itu kepikiran bunuh diri pakai gunting nak soalnya capek banget rasanya pingin mati saja soalnya tinggal dengan orang yang tidak dikenal itu tidak enak tidak nyaman. Pingin sekali tinggal sama keluarga".

Kesepian yang dialami lansia dapat memberikan dampak gangguan psikologis secara serius salah satunya adalah depresi. dalam kasus yang lebih parah, depresi dapat berkembang menjadi ideasi keinginan untuk mengakhiri hidup dengan cara bunuh diri. terutama jika mereka merasa tidak ada harapan atau tidak memiliki dukungan emosional yang memadai. Gejala kesepian yang dialami lansia perlu dilakukan penanganan dini agar tidak menimbulkan kesepian secara berkepanjangan dan mencegah konsekuensi yang lebih serius, termasuk resiko bunuh diri pada lansia. Bentuk penanganan dini terhadap gejala kesepian dapat dikendalikan dengan menciptakan hal – hal positif di lingkungan tempat mereka tinggal.

PEMBAHASAN

Perasaan kesepian mendalam dialami oleh lansia yang tinggal di UPTD Liponsos Keputih Surabaya disebabkan oleh beberapa faktor penting yaitu kehilangan anggota keluarga, interaksi sosial yang tidak memuaskan serta perubahan status sosial. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (S. Putri et al., 2023) yang menyatakan bahwa Faktor penting seperti kehilangan orang terdekat atau keluarga lansia mengalami isolasi sosial yang berkontribusi membentuk Tingkat *loneliness* yang tinggi pada lansia (Aviva et al., 2022). Selain itu, *loneliness* pada lansia dipengaruhi oleh adanya pengaruh lingkungan yang ada disekitarnya. Lingkungan yang menjadi tempat tinggal lansia dapat mempengaruhi tinggi rendahnya *loneliness* yang dialami lansia (Cahyati et al., 2023). perasaan kesepian yang dialami lansia dapat dipengaruhi oleh aspek – aspek dalam *loneliness* yaitu *personality*, *social desirability* dan *depression* yang dapat membentuk dampak psikologis pada seorang lansia yang merasakan kesepian.

Depression

depression dapat mempengaruhi sikap dan perasaan yang mengarah pada kehilangan semangat dalam hidup hingga mengakibatkan rasa putus asa dalam menjalani hidup, merasa tidak berharga dan cenderung mengalami sedih dan murung secara berlebihan pada lansia yang mengalami kehilangan orang terdekat yang disayangi. Kehilangan anggota keluarga dapat memicu perasaan sedih yang mendalam dan tak berujung bagi setiap orang terlebih lagi bila kehilangan orang terdekat seperti fiigur suami dan anak yang tentu dapat membawa dampak kesedihan yang lebih mendalam. Kehilangan pasangan dan anak dapat membawa perubahan dalam kehidupan individu. Perubahan tersebut memberikan kehidupan yang tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan. Lansia perlu beradaptasi dengan perasaan kehilangan yang diasosiasikan dengan kesedihan secara mendalam yang dapat menimbulkan perasaan kesepian tinggi secara emosional.

Personality

Personality atau kepribadian yang dimiliki oleh seseorang dapat mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan orang lain yang akhirnya berdampak pada timbulnya kesepian dalam dirinya. Menurut perhan dan peplau (1984) ketidaksesuaian hubungan sosial yang tidak sesuai harapan yang diinginkan pada bentuk interaksi yang terasa tidak memuaskan dalam lingkungan tempat tinggal baik secara kuantitas maupun kualitas dapat mengakibatkan seseorang merasa kesepian seperti tidak memiliki hubungan dekat dengan orang sekitar, tidak memiliki orang – orang terdekat, berpisah dengan anggota keluarga terdekat dan tidak diterima oleh lingkungan. Proses pemenuhan kebutuhan sosial setiap individu tentu tidak dapat berjalan dengan baik. Masalah – masalah dalam proses berinteraksi dapat mempengaruhi seorang individu dalam memandang kehidupannya, sehingga hal tersebut dapat mengakibatkan individu terkena risiko loneliness dalam hidupnya (Asmawati, 2024) *Personality* atau kepribadian yang dimiliki oleh seseorang dapat mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan orang lain yang akhirnya berdampak pada timbulnya kesepian dalam dirinya.

Social Desirability

Social desirability atau aspek kehidupan sosial merupakan hal – hal yang tidak sesuai keinginan dan harapan yang diinginkan individu dalam lingkungan sosialnya. Perubahan status sosial yang dialami oleh individu dapat menjadi faktor pemicu terbentuknya *loneliness* dalam diri lansia. lingkungan yang tidak sesuai dengan harapan dan keinginan dapat menjadi penyebab rasa kesepian yang timbul dalam diri individu. Hasil pada penelitian ini menunjukkan perubahan status sosial yang dialami partisipan berbanding terbalik dengan kemauannya yang disebabkan oleh kehilangan oleh anggota keluarga terdekat sehingga menyebabkan individu kehilangan statusnya sebagai seorang istri dan ibu yang pada akhirnya dapat memicu loneliness tinggi. Harapan dan keinginan yang tidak sesuai dengan keinginan maka mampu disimpulkan bahwasannya individu tersebut sedang berada dalam *social loneliness* (Cahyati et al., 2023).

Beberapa dampak buruk dapat terjadi pada individu yang mengalami *loneliness*. tingginya perasaan *loneliness* yang dialami lansia dapat memberikan dampak buruk secara signifikan seperti adanya gangguan psikologis. Salah satunya adalah depresi, stress dan kehampaan hidup yang dialami individu secara sosial atau emosional yang dapat menurunkan kualitas hidup seorang individu (Wisnu et al., 2020). Sehingga hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan ataupun Kesehatan psikologis dari individu dalam pengalamannya selama hidup. Gangguan psikologis depresi yang dialami akibat perasaan kesepian dapat berkembang menjadi isu yang lebih parah yaitu adanya pemikiran bunuh diri untuk mengakhiri hidup, kognitif yang mengalami penurunan, ataupun dimensi pada seorang lansia (Millen, 2022).

Perasaan kesepian pada lansia perlu dilakukan penanganan dini agar tidak berkepanjangan dan menimbulkan risiko gangguan psikologis yang serius termasuk risiko bunuh diri dan keinginan untuk mengakhiri hidup. Bentuk penanganan dini terhadap perasaan kesepian dalam diri lansia dapat dikendalikan dengan berkontribusi secara aktif menciptakan hal – hal positif di lingkungan tempat mereka tinggal. Pertama, melakukan aktivitas rutin yang bermanfaat sehingga dapat mengalihkan pola pikir negatif dalam diri. Kedua, berupaya berinteraksi secara positif dengan orang – orang sekitar. Ketiga, mengurangi kesepian dengan *gratitude jurnal* terkait dengan hal – hal kecil yang kita temui dan syukuri setiap harinya. Keempat, melakukan meditasi yang dapat memberikan dampak ketenangan batin dalam diri. Kelima, menjaga hubungan sosial di lingkungan tempat tinggal dengan orang terdekat seperti teman – teman dapat mengurangi rasa kesepian (Tumanggor & Putra, 2024).

Berdasarkan uraian tersebut sejalan dalam penelitian (Faujiah, 2023) menunjukkan bahwa interaksi yang menurun dan tidak memuaskan dapat menyebabkan perasaan terisolasi pada lansia, sehingga membentuk perilaku menyendiri dan menimbulkan adanya perasaan terisolasi. Senada dengan hasil riset Amalia dalam penelitian (Indrawati, 2019) memaparkan bahwa bentuk interaksi sosial yang baik di lingkungan tempat tinggal dapat menurunkan perasaan kesepian pada lansia sebaliknya interaksi sosial yang kurang baik dan memuaskan dapat memicu timbulnya perasaan yang cukup serius. Selain itu, kematian anggota keluarga terdekat seperti pasangan hidup dan minimnya keterlibatan dalam bersosialisasi dapat menyebabkan beberapa perubahan kehidupan yang menimbulkan perasaan kesepian pada lansia. Didukung hasil riset Gumarsa dalam (Budiarti, 2020), hubungan sosial yang kurang memuaskan dengan lingkungan sekitarnya cenderung dapat memicu kesepian dan individu yang mampu berinteraksi secara optimal dengan lingkungan sekitarnya maka tidak terlalu merasakan kesepian. Hal tersebut menjadi urgensi tersendiri dalam menjaga hubungan sosial di lingkungan sekitar sebagai hal dalam upaya mencegah timbulnya perasaan kesepian. resiko gangguan psikologis pada lansia berupa kesepian yang mengancam kehidupan lansia dikarenakan hidup terpisah dari anggota keluarga, kehilangan pasangan hidup, ketidakberdayaan untuk hidup dengan tujuan yang jelas dan seseorang lanjut usia yang mengalami perasaan kesepian rentan merasa jenuh dan bosan dengan hidupnya sehingga dirinya dapat terkena depresi yang dapat berkembang menjadi keinginan mengakhiri hidup dengan cara bunuh diri (Nuraini, 2019).

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian terkait Studi kasus faktor pembentuk *loneliness* dan dampak psikologis pada lansia yang tinggal di UPTD liponsos Keputih Surabaya didapatkan beberapa implikasi penting. Jumlah partisipan yang hanya satu orang mengakibatkan pemerolehan hasil yang kurang mencerminkan secara lengkap dan jelas faktor pembentuk dan dampak psikologis yang dialami oleh lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwasannya dalam kajian penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan studi kasus untuk mengkaji secara mendalam tentang faktor penyebab dan dampak psikologis *loneliness* pada lansia di Uptd Liponsos Keputih Surabaya. dalam kajian penelitian ini menunjukkan hasil bahwa lansia cenderung rentan terhadap perasaan *loneliness* yang disebabkan oleh beberapa faktor yang telah merubah kehidupannya termasuk kehilangan anggota keluarga terutama suami dan anak, interaksi yang tidak memuaskan pada saat berada di lingkungan baru, perubahan status sosial dalam hidupnya yang tidak sesuai dengan kenyataan dan harapan yang diinginkan dapat memicu kesepian dalam diri seorang individu. Lansia akan merasa terisolasi pada lingkungannya meskipun di tengah banyakorang dan merasa tidak ada orang yang menemani dan peduli pada dirinya sehingga hal tersebut mengakibatkan terbentuknya pikiran dan perasaan negatif berupa perasaan yang *hopeless* atau hilang arah, kebermaknaan akan hidup yang menurun, dan ketidakpuasan dalam hidup yang ditunjukkan dengan pesimisme. hilang semangat dalam menjalani kehidupan, dan putus asa.

Kesepian dapat memberikan dampak gangguan psikologis bila tidak segera ditangani. Salah satunya adalah depresi yang dapat berkembang menjadi ideasi keinginan untuk mengakhiri hidup dengan cara bunuh diri. terutama jika mereka merasa tidak ada harapan atau tidak memiliki dukungan emosional yang memadai. Gejala kesepian yang dialami lansia perlu dilakukan penanganan dini agar tidak menimbulkan kesepian secara

berkepanjangan dan mencegah konsekuensi yang lebih serius, termasuk resiko bunuh diri pada lansia.

Saran bagi penelitian selanjutnya yaitu perlu meningkatkan validitas eksternal temuan dengan menggunakan sampel dengan jumlah yang lebih besar dan beragam. Penggunaan lebih dari satu sampel akan dapat meminimalisir bias subyektif dan memungkinkan peneli lebih mendalami variasi pengalaman diantara individu dengan karakteristik yang sama. Dengan jumlah sampel yang lebih banyak maka hasil penelitian dapat digeneralisasikan dan memberikan gambaran yang lebih akurat terkait isu fenomena yang diangkat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dapat terselesaikannya proses penulisan artikel ini adalah karena peran besar dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan ini disampaikan terima kasih dan penghargaan setinggi – tingginya kepada:

1. Bapak Syafruddin Faisal Thahar, M.Psi., Psikolog
2. Ibu Linda Prasetyaning Widyanti, M.Kes

DAFTAR PUSTAKA

- Eliza. (2023). GAMBARAN KESEPIAN PADA LANJUT USIA DENGAN KEHILANGAN PASANGAN.
- Haro, M. (2023). EDUKASI DAN PEMBERDAYAAN LANSIA DALAM MENJAGA KESEHATAN DI KELURAHAN KACAPIRING KECAMATAN BATUNUNGGAL BANDUNG. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*.
- Cahyati, T. N., Putri, R. W., & Noveli, A. T. (2023). *Jurnal Dinamika Sosial Budaya Analisis Loneliness pada Lansia di Panti Wredha Harapan Ibu*. 25(2), 167–175.
- Dan, K., Psikologis, K., Yang, L., & Di, T. (2019). *INDONESIAN JOURNAL OF COMMUNITY HEALTH NURSING (Jurnal Keperawatan Komunitas)*. 8(1).
- Dewi, S. U., Saputra, M. K. F., & Iqbal, C. (2023). *Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesepian Pada Lanjut Usia*. 92–98. <https://doi.org/10.61099/junedik.v1i3.22>
- Firmansyah, D. (2022). *Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian : Literature Review General Sampling Techniques in Research Methodology : Literature Review*. 1(2), 85–114.
- Hartantio, E. I., Kristinawati, W., Kristen, U., & Wacana, S. (2024). *Hubungan Kesepian dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua*. 4, 2540–2550.
- Hasanah, W., & Sahrani, R. (2022). *Kesepian pada Individu Dewasa Muda dan Mindfulness sebagai Pelindung Diri*. September.
- Lansia, G., Khatimah, H., & Malang, W. (2024). *HUBUNGAN KESEPIAN DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI PANTI GRIYA LANSIA HUSNUL KHATIMAH WAJAK MALANG The Relationship Between Loneliness and The Level of Depression in The Elderly at The Griya Elderly Home Husnul Khatimah Wajak Malang*. 2017, 117–126.

- Lewis, S., Willis, K., Smith, L., Dubbin, L., Rogers, A., Moensted, L., & Smallwood, N. (2024). Social Science & Medicine There but not really involved : The meanings of loneliness for people with chronic illness. *Social Science & Medicine*, 343(October 2023), 116596. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.116596>
- Pandemik, M. (2022). *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 4(May), 3710–3718.
- Pmks, S., Uptd, D. I., & Keputih, L. (2022). *No Title*. 2(01), 91–98.
- Psikologi, J., Pendidikan, F. I., Psikologi, J., & Pendidikan, F. I. (2019). *LONELINESS PADA LANSIA YANG TINGGAL SENDIRI* Barron Atalarik Sihab Nurchayati Abstrak.
- Purnamasari, A., Dewi, I., Psikologi, P. S., Psikologi, F., & Dahlan, U. A. (2020). *Peran Optimisme dan Dukungan Sosial terhadap Integritas Ego pada Lanjut Usia*. 25, 61–72. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss1.art5>
- Putri, S., Aviva, A., Psikologi, P. S., Pendidikan, F. I., Surabaya, U. N., Jannah, M., Psikologi, P. S., Pendidikan, F. I., & Surabaya, U. N. (2023). *EKSPLORASI LONELINESS PADA DEWASA AWAL* EXPLORATION OF LONELINESS IN EARLY ADULTHOOD Abstrak. 10(02), 203–212.
- Rachma, N. M., & Rozi, F. (2024). *Pengaruh Self-Control dan Loneliness terhadap Nomophobia pada Generasi Z*. 5(4), 903–911.
- Rahmadani, Z., Putri, I. Y., & Yarni, L. (2024). *Perkembangan Usia Lanjut*. 2(4), 39–50.
- Rahmania, T., Paramadina, U., Pustaka, S. K., & Pustaka, S. K. (2023). *Psikologi Perkembangan*. September.
- Review, B. N. (2023). *Pengaruh storytelling terhadap tingkat kesepian lansia yang tinggal sendirian di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon*. 03(01), 1–10. <https://doi.org/10.31603/bnur.5358>
- Sosiohumaniora, J., & Volume, N. (2024). 1, 2 1). 1(1), 264–275.
- Tingkat, H., Dengan, K., Hidup, K., Lansia, P., Jompo, P., Werda, T., & Bengkulu, K. (2022). *Zona kedokteran vol. 12 n0. 1 januari 2022*. 12, 58–63.
- Tri, M., Saputro, H., & Pratikto, H. (2023). *Nomophobia pada mahasiswa generasi Z : Bagaimana peranan loneliness ? Pendahuluan*. 2(4), 671–678.
- Tumanggor, R. O., & Putra, F. P. (2024). *Psikoedukasi Strategi Mengatasi Loneliness di Kalangan Siswa SMA Kristoforus 2 Jakarta*. 4.
- Ummah, A. K., & Murdiana, S. (2024). *Gaya Kelekatan dan Kesepian pada Mahasiswa Perantau*. 5(01), 8–15.
- Vella, W. M., & Yarni, L. (2021). *Loneliness Problem pada Lansia di Panti Jompo Jasa Ibu Jorong Lakung Kenagarian Situjuh Batua*. 4(1), 50–63.
- Vitayala, A., Nariswari, N. P., & Rahman, S. (2023). *Pentingnya Menjaga Kesejahteraan Emosional Lansia Janda / Duda di Panti Sosial : Peran Loneliness dan Depresi*. 4(1), 30–36. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v>
- Wafa, S., & Sosialita, T. D. (2023). *Peran Logoterapi Untuk Mengurangi Kesepian Pada*

- Kelompok Lansia Perempuan Di Panti Wreda*. 6(2), 1–12.
- Widhagdha, M. F., & Ediyono, S. (2022). *Pendahuluan*. 1(1), 71–76.
- Wisnu, A., Purnomo, A., Loekmono, J. T. L., Wacana-indonesia, U. K. S., & Wacana-indonesia, U. K. S. (n.d.). *Pengaruh kesepian terhadap depresi mahasiswa selama pandemi*. 21–28.
- Wulandari, A. P., & Noorrizki, R. D. (2023). *The Relationship Between Social Interaction and Loneliness in the Elderly*. 2023, 242–259. <https://doi.org/10.18502/kss.v8i19.14370>
- Yang, W., & Di, T. (2022). *ANALISIS EKSPLORASI PENYEBAB DAN DAMPAK LONELINESS PADA LANSIA*. 2(3), 193–200. <https://doi.org/10.17977/um070v2i32022p193-200>
- Cahyati, T. N., Putri, R. W., & Noveli, A. T. (2023). *Jurnal Dinamika Sosial Budaya Analisis Loneliness pada Lansia di Panti Wredha Harapan Ibu*. 25(2), 167–175.
- Di, L., Tlogomas, K., & Malang, K. (2019). *HUBUNGAN INTERAKSI SOSIAL DENGAN KESEPIAN PADA LANSIA DI KELURAHAN TLOGOMAS KOTA MALANG* Nuraini 1) , Farida Halis Dyah Kusuma 2) , Wahidyanti Rahayu H. 3) 1). 3, 603–611.
- Faujiah, S. (2023). *Hubungan interaksi sosial dengan tingkat kesepian pada lansia di panti jompo*. 4(25), 4069–4078.
- Hang, S., & Surabaya, T. (2020). *HUBUNGAN INTERAKSI SOSIAL PENDAHULUAN L. Data World Population Prospects : the 2017 Revision , saa....* 13, 124–133.
- Pandemik, M. (2022). *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 4(May), 3710–3718.
- Putri, M. E., Rahayu, U., Hang, S., Tanjungpinang, T., Riau, K., Keperawatan, F., & Padjadjaran, U. (n.d.). *Pemberian Asuhan Keperawatan secara Holistik pada Pasien Post Operasi Kanker Payudara* Pendahuluan Kanker payudara merupakan salah satu penyakit yang ditakuti menyerang pada perempuan dan dapat mengakibatkan kematian . Kanker payudara merupakan penyebab ke. 2(2), 191–203.
- Putri, S., Aviva, A., Psikologi, P. S., Pendidikan, F. I., Surabaya, U. N., Jannah, M., Psikologi, P. S., Pendidikan, F. I., & Surabaya, U. N. (2023). *EKSPLORASI LONELINESS PADA DEWASA AWAL EXPLORATION OF LONELINESS IN EARLY ADULTHOOD Abstrak*. 10(02), 203–212.
- Sosiohumaniora, J., & Volume, N. (2024). *1 , 2 1*. 1(1), 264–275.
- Tingkat, H., Dengan, K., Hidup, K., Lansia, P., Jompo, P., Werda, T., & Bengkulu, K. (2022). *Zona kedokteran vol. 12 n0. 1 januari 2022*. 12, 58–63.
- Tumanggor, R. O., & Putra, F. P. (2024). *Psikoedukasi Strategi Mengatasi Loneliness di Kalangan Siswa SMA Kristoforus 2 Jakarta*. 4.
- Wisnu, A., Purnomo, A., Loekmono, J. T. L., Wacana-indonesia, U. K. S., & Wacana-indonesia, U. K. S. (n.d.). *Pengaruh kesepian terhadap depresi mahasiswa selama pandemi*. 21–28.

