



Loneliness in the Elderly: A Qualitative Study of Loneliness Factors in the Elderly

Ma'rifatul Munawaroh ^{1*}, Zuyyin Choiriyyatun Felasuf ¹

¹Universitas Muria Kudus, Indonesia

Corresponding Author  m.munawaroh@gmail.com*

ABSTRACT

This study aims to explore the experience of loneliness among older adults and the factors that influence it. Employing a qualitative approach with a phenomenological method, data were collected through in-depth interviews with two elderly individuals living in non-institutional settings. The findings reveal that loneliness in older adults is influenced by the loss of a spouse, physical distance from family, lack of meaningful social relationships, changes in the living environment, and limited emotional support. Participants who had access to social support and engaged in meaningful activities were better able to cope with loneliness compared to those who did not. The study concludes that loneliness is a subjective experience shaped by the individual's life context. It underscores the importance of social and emotional interventions to support the psychological well-being of older adults. This study provides nuanced insights into the lived experiences of loneliness among non-institutionalized older adults in an Indonesian context, highlighting the role of social and emotional support in mitigating loneliness. It contributes to the development of culturally sensitive strategies for promoting mental health in aging populations.

Keywords: *Loneliness, Lansia, Loneliness Factors, Living Environment*

ARTICLE INFO

Article history:

Received

February 20, 2025

Revised

March 31, 2025

Accepted

June 30, 2025

Journal Homepage

<https://ojs.staialfurqan.ac.id/IJoASER/>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

PENDAHULUAN

Dilansir dari Kemenkes RI (2024) bahwasannya Indonesia saat ini sedang memasuki fase *ageing population*, yaitu proporsi penduduk lanjut usia (lansia) semakin meningkat. Berdasarkan Sensus Penduduk Indonesia pada 2023, hampir 12 persen atau sekitar 29 juta penduduk Indonesia masuk kategori lansia. Bertambahnya jumlah lansia ini menimbulkan tantangan tersendiri, khususnya dalam aspek kesejahteraan psikologis. Lanjut usia (lansia) merupakan individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, sebagaimana didefinisikan oleh Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Salah satu permasalahan yang sering dialami oleh individu lansia adalah perasaan kesepian. Keterpisahan yang dialami lansia baik secara fisik maupun emosional membuat mereka merasa sendiri dan kehilangan dukungan emosional, yang pada akhirnya dapat memicu munculnya *loneliness* (Afnan & Halawa, 2015). Jika dibiarkan, kondisi ini dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, penurunan fungsi kognitif, hingga menurunnya kualitas hidup secara menyeluruh (Puyané et al., 2025).

Menurut Hidayati (2015) *loneliness* merupakan sebuah perasaan yang umum terjadi pada seseorang dimana sebenarnya perasaan tersebut kompleks dan unik pada masing-masing individu. Seorang anak yang sedang berjuang untuk menjalin pertemanan di lingkungan sekolahnya mempunyai kebutuhan yang berbeda dengan seorang dewasa kesepian yang baru saja ditinggal meninggal oleh pasangannya (Hidayati, 2015). Selaras dengan pandangan tersebut, Septiana et al. (2019) menjelaskan bahwa *loneliness* merupakan suatu kondisi emosional yang bersifat subjektif, di mana seseorang merasa kurang memiliki kedekatan atau keterhubungan sosial yang memadai. Meskipun secara fisik bisa saja dikelilingi oleh orang lain, individu tetap dapat merasakan kesepian jika hubungan yang terjalin tidak memenuhi

kebutuhan emosionalnya. Dalam konteks lansia, perasaan ini dapat dipicu oleh berbagai perubahan yang terjadi seiring bertambahnya usia, seperti kehilangan pasangan, berkurangnya keterlibatan sosial, atau perubahan dalam peran keluarga. *Loneliness* juga dikaitkan dengan dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik lansia, seperti meningkatnya risiko stres, depresi, hingga penurunan kondisi imun. Oleh karena itu, memahami bagaimana lansia memaknai dan mengalami kesepian menjadi penting dalam upaya menjaga kualitas hidup mereka di masa tua (Septiana et al., 2019).

Loneliness merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat terganggunya hubungan sosial individu. Hidayati (2015) mendefinisikan *loneliness* sebagai reaksi emosional dan kognitif terhadap situasi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan menurunnya kualitas maupun kuantitas hubungan sosial. Senada dengan itu, Kristlyna & Sudagijono (2021) menyatakan bahwa *loneliness* merupakan emosi negatif yang timbul karena berkurangnya interaksi sosial atau ketidakmampuan individu dalam membangun hubungan sosial sesuai dengan harapannya. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara terhadap dua orang lansia berusia 62 dan 63 tahun yang dalam penelitian ini diberi inisial A dan Z, ditemukan adanya indikasi bahwa keduanya mengalami perasaan *loneliness* dalam kehidupan sehari-hari. Mereka menunjukkan beberapa ciri yang mengarah pada kondisi *loneliness*, seperti minimnya interaksi sosial dan munculnya perasaan kosong secara emosional. Meskipun tinggal di lingkungan yang tidak sepenuhnya terisolasi, baik A maupun Z mengungkapkan bahwa mereka jarang memiliki kesempatan untuk berbagi cerita atau terlibat dalam aktivitas sosial yang dapat menumbuhkan rasa keterhubungan emosional dengan orang lain.

Berdasarkan beberapa literatur seperti *Kesepian pada Lanjut Usia di Panti Wreda* (Jurnal Psikologi Konseling), *Hubungan Interaksi Sosial dengan Tingkat Kesepian pada Lansia di Panti Jompo* (Jurnal Kesehatan Tambusai), *Gambaran Kesepian pada Lanjut Usia dengan Kehilangan Pasangan* (JIM FKep), *Kesepian pada Lanjut Usia: Studi tentang Bentuk, Faktor Pencetus, dan Strategi Koping* (Jurnal Psikologi), serta *Dukungan Sosial dan Kesepian Lansia di Banda Aceh* (Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah), dapat diketahui bahwa *loneliness* pada lansia dapat dianalisis melalui lima aspek utama, yaitu penyebab pertama adalah kehilangan figur yang memiliki kedekatan emosional, seperti pasangan hidup atau sahabat dekat. Ketika individu memasuki usia lanjut dan mengalami kehilangan sosok yang biasa menjadi tempat berbagi cerita dan rasa, mereka cenderung merasa kosong dan tidak memiliki penopang emosional yang sebelumnya berperan penting dalam hidupnya (Karina, 2021). Kedua, kurangnya relasi sosial juga berperan besar dalam meningkatkan *loneliness*. Dalam studi yang dilakukan di Panti Jompo Yayasan Al-Kautsar, terungkap bahwa lansia yang tidak memiliki hubungan sosial yang bermakna, seperti percakapan atau aktivitas bersama, cenderung merasa terisolasi walaupun secara fisik tidak benar-benar sendiri. Hal ini turut menurunkan kepuasan hidup dan meningkatkan perasaan sepi (Faujiah et al., 2023). Ketiga, tinggal jauh dari keluarga menjadi faktor lain yang memperburuk kesepian. Lansia yang tinggal terpisah dari anak dan cucunya merasakan keterbatasan komunikasi dan kehilangan dukungan emosional sehari-hari. Hubungan yang renggang dan jarang terjalin interaksi langsung memperkuat perasaan terabaikan (Eliza et al., 2023). Keempat, perubahan lingkungan tempat tinggal, seperti pindah ke panti werdha, juga berdampak signifikan. Perubahan ini memaksa lansia untuk beradaptasi ulang di lingkungan baru, yang sering kali terasa asing dan tidak nyaman. Tanpa adanya dukungan sosial dari lingkungan baru, kesepian bisa semakin memburuk (Septiningsih & Na'imah, 2021). Kelima, minimnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar, baik secara emosional, informasional, maupun instrumental, turut memperbesar risiko *loneliness*. Ketika lansia merasa tidak dihargai, tidak didengarkan, atau tidak memiliki akses terhadap bantuan yang mereka butuhkan, mereka akan mengalami keterasingan sosial yang mendalam (Pospos et al., 2022).

Kajian terhadap fenomena *loneliness* pada lansia telah banyak dilakukan dalam berbagai konteks budaya dan sosial, dengan pendekatan metodologis yang beragam. Salah satu studi penting dilakukan oleh Dobarrío-Sanz et al. (2021) di Spanyol, yang menekankan bahwa *loneliness* pada lansia bukan hanya berkaitan dengan keterbatasan relasi sosial, melainkan juga merupakan isu kesehatan masyarakat yang kompleks dan multidimensi. Faktor-faktor seperti tinggal sendiri, kehilangan pasangan, dan lemahnya dukungan sosial diidentifikasi sebagai

pemicu utama. Menariknya, studi ini juga menunjukkan bahwa *loneliness* dapat bersifat ambivalen di satu sisi sebagai pengalaman emosional yang menyakitkan, namun di sisi lain berpotensi menjadi ruang reflektif yang memfasilitasi pertumbuhan pribadi. Dalam konteks Asia Timur, Wong et al. (2017) melalui pendekatan fenomenologis menggambarkan bahwa lansia di Hong Kong mengalami *loneliness* dalam bentuk keterasingan dari struktur sosial modern. Hilangnya peran sosial yang dulu dimiliki, serta anggapan bahwa mereka tidak lagi memiliki kontribusi berarti bagi masyarakat, memengaruhi identitas dan harga diri mereka. Hasil penelitian ini memperluas pemahaman bahwa *loneliness* tidak semata-mata terbatas pada kurangnya hubungan interpersonal, melainkan juga dipengaruhi oleh dinamika budaya, marginalisasi sistemik, dan perubahan peran sosial seiring bertambahnya usia.

Sementara itu, studi lintas budaya oleh Fernández-Dávila et al. (2025) di Chile dan Spanyol menyoroti pentingnya dimensi relasional dalam *loneliness*. Melalui pendekatan kualitatif, peneliti menemukan bahwa ketidakhadiran koneksi emosional dalam keluarga dan relasi intim merupakan faktor dominan penyebab *loneliness* pada lansia. Risiko *loneliness* cenderung meningkat pada individu yang berstatus janda/duda, memiliki keterbatasan ekonomi, kehilangan kemandirian, dan berada pada usia sangat lanjut. Namun demikian, keterlibatan dalam aktivitas sosial bermakna, praktik keagamaan atau spiritual, serta penggunaan teknologi digital teridentifikasi sebagai faktor protektif. Lansia juga cenderung mengembangkan strategi koping adaptif dengan memperluas jaringan sosial dan meningkatkan kualitas interaksi personal. Dalam studi sistematis yang dilakukan oleh Noone & Yang (2022), intervensi berbasis komunitas terhadap *loneliness* pada lansia dianalisis dari berbagai negara, termasuk Australia, Kanada, Selandia Baru, Spanyol, dan Inggris. Melalui tinjauan terhadap penelitian kualitatif, ditemukan bahwa keberhasilan intervensi sangat dipengaruhi oleh tiga elemen utama, yaitu autonomi individu, pembentukan koneksi sosial baru, dan rasa memiliki terhadap komunitas. Penelitian ini menekankan bahwa pendekatan yang efektif untuk mengurangi *loneliness* adalah yang mempertimbangkan kondisi lokal dan melibatkan lansia secara aktif dalam prosesnya. Dengan demikian, pemahaman tentang *loneliness* tidak hanya berkisar pada hubungan interpersonal semata, tetapi juga pada kapasitas individu untuk terlibat dalam kehidupan sosial secara bermakna di lingkungannya.

Sementara itu, Pageau et al. (2022) menyoroti dimensi *loneliness* yang dialami oleh lansia dalam konteks lembaga pelayan masyarakat dan fasilitas forensik di Swiss. Dalam lingkungan yang penuh batasan, kesepian muncul akibat keterbatasan hubungan sosial bermakna, hambatan dalam membangun persahabatan, dan aturan institusi yang membatasi interaksi antarindividu. Namun, studi ini juga menunjukkan bahwa interaksi positif dengan staf medis dan petugas dapat berperan sebagai penyangga terhadap perasaan *loneliness*. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya modal sosial, seperti kepercayaan dan dukungan dari lingkungan sekitar, bahkan di ruang yang secara fisik dan sosial sangat terbatas. Penelitian ini memperkaya perspektif bahwa *loneliness* pada lansia tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan orang-orang terdekat, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh struktur sosial dan kebijakan institusional tempat mereka tinggal.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat dipahami bahwa *loneliness* pada lansia merupakan kondisi yang rumit dan dipengaruhi oleh berbagai dimensi, mulai dari aspek emosional, sosial, hingga lingkungan tempat tinggal. Dampaknya tidak hanya terbatas pada psikologis, tetapi juga berpotensi menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Maka dari itu, penelitian ini memiliki urgensi untuk mengidentifikasi dan memahami secara lebih mendalam berbagai faktor yang melatarbelakangi munculnya rasa *loneliness* pada lansia, sebagai landasan dalam merancang strategi penanganan yang lebih efektif dan sesuai konteks.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, yang berfokus pada pemahaman mendalam mengenai faktor penyebab *loneliness* yang dialami oleh lansia. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara secara mendalam untuk menggali makna subjektif dari pengalaman kesepian tersebut. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah dua orang lansia. Pemilihan partisipan didasarkan pada kriteria

tertentu, yaitu berusia 60 tahun ke atas, tinggal di lingkungan non-panti, dan menunjukkan ciri-ciri kesepian seperti minimnya interaksi sosial, perasaan terasing, atau pernah mengungkapkan perasaan tidak memiliki teman berbagi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

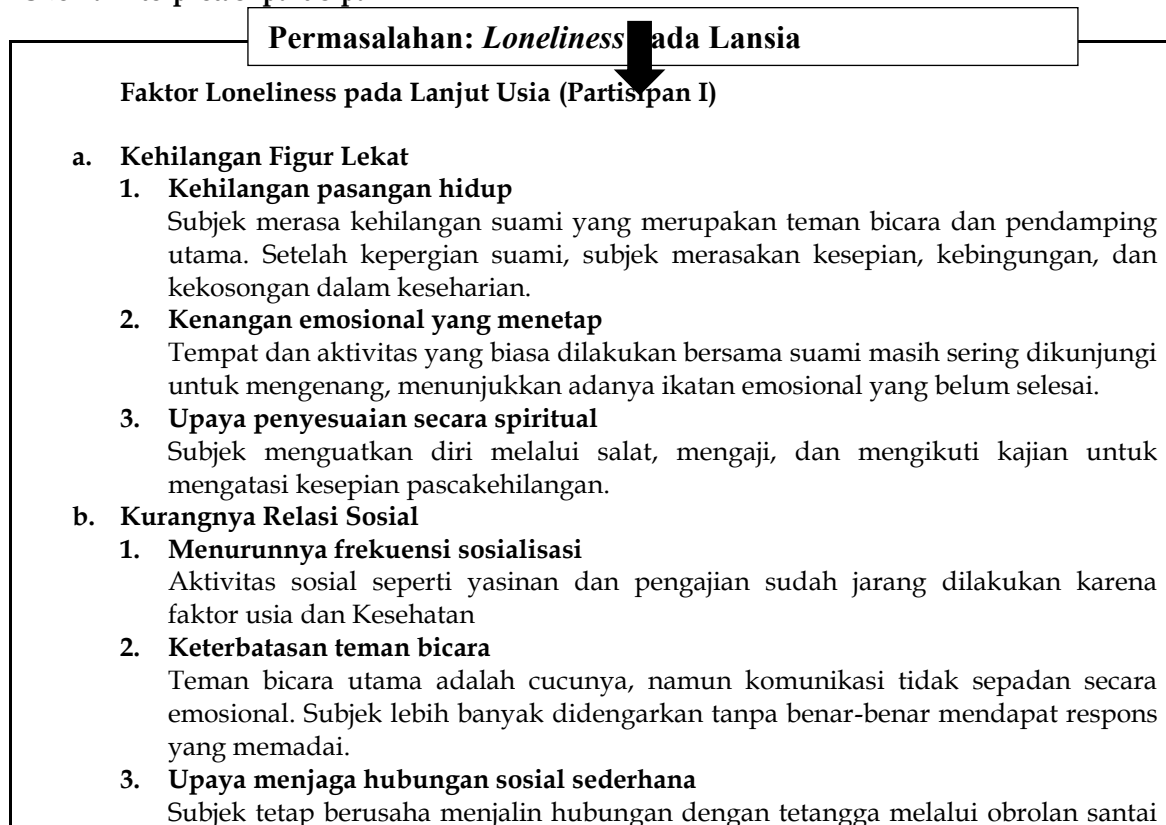
Dalam penelitian ini, kedua partisipan menunjukkan dinamika pengalaman *loneliness* yang berbeda berdasarkan kondisi kehidupan mereka. Partisipan pertama, berinisial Z, adalah seorang lansia berusia 63 tahun yang telah menjadi janda selama lima tahun dan tinggal bersama cucunya. *Loneliness* yang dialami Z berkaitan erat dengan kehilangan figur lekat, yakni suaminya. Meskipun demikian, ia masih menunjukkan keterlibatan sosial yang cukup aktif di lingkungan sekitarnya. Z juga memaknai kehadiran cucunya sebagai sumber makna hidup, meski tetap menyimpan rasa kehilangan dan keterbatasan dukungan emosional dari orang dewasa lainnya.

Sementara itu, partisipan kedua, berinisial A, berusia 62 tahun dan tinggal bersama suaminya. Meskipun tidak mengalami kehilangan pasangan, A merasakan *loneliness* akibat perubahan struktur keluarga ketiga anaknya telah tinggal terpisah karena pendidikan dan pekerjaan. A merasa kehilangan kedekatan emosional dengan anak-anaknya dan mengisi kekosongan tersebut melalui kegiatan produktif seperti menjalankan usaha kecil. Ia juga mengandalkan keberadaan suami sebagai sumber dukungan emosional. Meskipun lingkungan tempat tinggal A tidak berubah secara fisik, ia merasakan perubahan sosial yang memengaruhi interaksinya dengan sekitar.

Sementara Partisipan kedua dalam penelitian ini diinisialkan sebagai A, seorang perempuan lanjut usia berusia 62 tahun. Saat ini, A tinggal bersama suaminya, namun ketiga anaknya sudah tidak lagi tinggal serumah. Anak pertama dan kedua telah menikah dan bekerja di luar kota, sementara anak ketiga sedang menempuh pendidikan tinggi di kota lain. Kondisi ini menjadi latar belakang utama dari perasaan *loneliness* yang dialami oleh partisipan.

Skema Interpretasi Partisipan I

Skema Interpretasi partisipan II



- dan berbagi makanan.
- c. **Tinggal Jauh dari Keluarga**
 1. **Rindu suasana rumah yang dulu ramai**
Sejak anak-anak merantau dan suami meninggal, rumah terasa sepi. Subjek merindukan suasana kumpul keluarga.
 2. **Komunikasi jarak jauh sebagai pengganti kehadiran fisik**
Subjek menjaga hubungan melalui telepon dan video call, serta mendapat kiriman makanan dari anak sebagai bentuk perhatian.
 - d. **Perubahan Lingkungan Tempat Tinggal**
 1. **Kesulitan awal beradaptasi**
Pindah lingkungan terasa berat karena ada perbedaan usia dan komunikasi dengan tetangga baru yang terasa kaku.
 2. **Adaptasi melalui kegiatan sosial**
Dengan mengikuti kegiatan seperti arisan dan yasinan, subjek mulai merasa akrab dengan lingkungan dan kembali nyaman.
 - e. **Minimnya Dukungan Sosial**
 1. **Harapan besar terhadap anak-anak**
Subjek paling berharap mendapat dukungan dari anak-anak, terutama saat sakit atau merasa tidak berdaya
 2. **Keterbatasan dukungan dari lingkungan**
Tetangga hanya membantu sesekali, tidak semua bisa memahami kondisi subjek.
 3. **Cara mengatasi saat tidak ada dukungan**
Saat butuh, subjek memilih diam atau meminta bantuan tetangga terdekat jika cucunya sedang tidak bisa diandalkan.

Skema Interpretasi partisipan II

Permasalahan: Loneliness pada Lansia

- Faktor Loneliness pada Lanjut Usia (Partisipan II)**
- a. **Kehilangan Figur Lekat**
 1. **Rasa kehilangan karena anak tidak tinggal serumah**
Narasumber menyatakan merasa sedih karena ketiga anaknya tinggal terpisah. Ia menyebut sering mondar-mandir dan menangis ketika merasa sendiri.
 2. **Suami sebagai figur pengganti kedekatan emosional**
Narasumber merasa terbantu oleh kehadiran suami yang sering memberi pengertian dan penguatan emosional saat ia merasa kehilangan.
 - b. **Kurangnya Relasi Sosial**
 1. **Terbatasnya tempat bercerita selain suami**
Meskipun masih bisa bercerita kepada suami, narasumber tidak menyebutkan adanya teman sebaya atau tetangga sebagai tempat berbagi perasaan.
 2. **Aktivitas jualan sebagai cara mengalihkan kesepian**
Narasumber merasa tidak sepi saat sibuk berjualan, tetapi kembali merasa kesepian saat tidak ada kegiatan.
 - c. **Tinggal Jauh dari Keluarga**
 1. **Anak-anak tinggal diluar kota**
Narasumber menyebut anak tinggal di Tahunan, Karawang, dan Kudus. Ini membuat rumah terasa sepi dan sunyi.
 2. **kebahagiaan sesaat saat anak pulang**
Ia merasa sangat bahagia ketika anak-anak pulang, tetapi kembali sedih setelah mereka pergi lagi.
 - d. **Perubahan Lingkungan Tempat Tinggal**
 1. **perubahan suasana fisik desa**

Narasumber menyadari desanya kini lebih padat dan panas karena pohon-pohon ditebang dan diganti gudang.

2. adaptasi sosial tetap terjaga

Meski suasana fisik berubah, ia tetap nyaman karena tetangganya ramah, mudah diajak ngobrol, dan suka membantu.

e. Minimnya Dukungan Sosial

1. Kesulitan bantuan fisik saat jualan

Ia harus belanja sendiri tanpa bantuan, sehingga memilih tempat terdekat untuk memudahkan aktivitasnya.

2. Dukungan emosional dari keluarga

Narasumber mengandalkan dukungan dari suami dan anak-anak, yang memberinya pengertian dan semangat lewat ucapan langsung maupun lewat telepon.

Berdasarkan hasil analisis data, kedua partisipan memiliki perbedaan faktor yang menyebabkan rasa *loneliness* yang mendalam, namun sebagian besar menunjukkan pola yang serupa dalam hal kehilangan figur lekat dan minimnya dukungan sosial yang berdampak pada kondisi emosional mereka. Partisipan pertama (Ibu Z) menunjukkan tekanan emosional yang kuat akibat kehilangan suaminya yang selama ini menjadi figur lekat utama dalam hidupnya. Kehilangan tersebut bukan hanya bermakna kehilangan secara fisik, namun juga kehilangan teman berbagi cerita, tempat bergantung, dan sumber dukungan emosional. Hal ini membuat ibu merasa sepi, bingung, dan sering kali termenung sendirian mengingat masa-masa indah bersama suaminya.

"Seng tak rasakno nduk, sepi, nggih bedolah teko ndèk niko-niko... Biasane niku nggih dijak njagong, nggih ngoten niku lah, sepi, bingung."

Selain rasa kehilangan karena kematian suami, partisipan juga mengalami *loneliness* karena tinggal jauh dari anak-anaknya yang telah merantau. Meskipun memiliki cucu yang tinggal bersamanya, namun keterbatasan usia dan aktivitas membuat ibu tidak bisa berinteraksi secara emosional seperti sebelumnya dengan anak-anaknya.

"Yo kangen suasana pas rame-rame kumpul bareng, guyon bareng... Tapi saiki anakku yo ngerantau kabeh."

Kondisi ini diperparah dengan minimnya relasi sosial yang bermakna. Partisipan kadang berbincang dengan tetangga atau cucu, namun interaksi ini tidak bisa menggantikan kualitas hubungan emosional yang dulu ia miliki bersama suami dan anak-anaknya. Ketika kesepian memuncak, ibu biasanya hanya diam atau menonton TV dan menelepon anak-anaknya.

"Yo angger meneng, nek ncen butuh banget yo njaluk tulung tonggo cerakku kui."

Sementara itu, partisipan kedua (Ibu A) mengalami *loneliness* karena ketiga anaknya tidak lagi tinggal serumah. Anak-anaknya bekerja dan kuliah di luar kota, sehingga ibu merasa rumah menjadi sepi dan tidak sehangat dulu.

"Sedih banget mbak... kalau anakku yang dari Kudus itu pas pulang aku seneng, tapi kalau ditinggal ya sedih lagi."

Namun, berbeda dari partisipan pertama, partisipan kedua masih memiliki suami yang hidup dan sangat aktif mendampingi secara emosional. Suaminya sering menenangkan dan memberikan pengertian saat ibu merasa sedih.

"Terus ditemeni suami, di itu lho mbak 'ndak boleh nangis buk, di doain aja buk'."

Partisipan kedua juga memiliki strategi pengalihan diri melalui aktivitas jualan. Aktivitas ini cukup efektif membantunya mengurangi *loneliness* karena merasa lebih sibuk dan tidak sempat merenung.

"Kalau aku jualan ya ndak ingat. Tapi kalau sudah nggak jualan terus sendirian itu ingat... terus nangis."

Meskipun tinggal di lingkungan yang telah berubah secara fisik, partisipan kedua merasa cukup nyaman karena masih mendapat bantuan dan sambutan hangat dari tetangga.

"Tetangganya sangat baik, diajak ngobrol enak... kalau pengen apa-apa ya dibantu."

Berdasarkan analisis terhadap partisipan Z dan A, pengalaman *loneliness* mereka dapat dipahami melalui teori perkembangan psikososial Erikson khususnya tahap "Integritas vs. Keputusaasaan". Menurut teori Erik Erikson tahun 1963 di mana lansia menghadapi krisis antara menerima hidup secara utuh (integritas) atau menyesalinya (keputusaasaan). Partisipan Z, seorang janda yang tinggal bersama cucunya, menunjukkan tanda-tanda keputusaasaan akibat kehilangan suami sebagai figur lekat utama dan keterbatasan dukungan emosional, yang sejalan dengan temuan Tahreen & Shahed (2014) serta van der Kaap-Deeder et al. (2020) bahwa kegagalan menerima kehilangan dapat menghambat tercapainya integritas. Sebaliknya, partisipan A yang masih memiliki pasangan dan menjalankan usaha kecil menunjukkan kemampuan mengatasi *loneliness* melalui dukungan sosial dan aktivitas bermakna, mencerminkan upaya mencapai integritas. Kedua partisipan mengalami *loneliness* karena perubahan struktur keluarga, seperti kematian pasangan atau anak-anak yang merantau, yang diperparah oleh kurangnya dukungan emosional. Sebagaimana diungkapkan Farshid et al. (2014) Partisipan A mampu menggunakan strategi koping yang lebih adaptif dengan melibatkan diri dalam kegiatan produktif, sesuai dengan pandangan Erikson tentang pentingnya generativitas dan dukungan sosial dalam mengurangi keputusaasaan, sementara partisipan Z cenderung pasif, yang berisiko memperparah kesepian. Temuan ini menunjukkan pentingnya intervensi seperti terapi life review, kegiatan sosial yang bermakna, dan penguatan dukungan keluarga atau komunitas lansia untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada masa tua.

KESIMPULAN

Hasil wawancara menunjukkan bahwa *loneliness* pada lansia dipengaruhi oleh kehilangan figur lekat, kurangnya relasi sosial, tinggal jauh dari keluarga, perubahan lingkungan, dan minimnya dukungan sosial. Partisipan Z mengalami *loneliness* mendalam karena ditinggal suami dan kurang dukungan emosional dari orang dewasa, sedangkan partisipan A mengatasi *loneliness* melalui dukungan suami dan aktivitas berjualan. Temuan ini selaras dengan teori Erikson tentang krisis integritas vs. keputusaasaan di masa tua, di mana lansia yang mampu menerima kehilangan dan menjalani hidup bermakna cenderung mencapai integritas. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan lebih banyak partisipan dengan latar berbeda, menggunakan triangulasi data, serta mengeksplorasi intervensi komunitas dan spiritual yang relevan untuk mengurangi kesepian lansia.

REFERENSI

- Afnan, A., & Halawa, A. (2015). Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesepian (Loneliness) Pada Lansia Di Posyandu Lansia Tegar Kemlaten VII Surabayakemlaten VII Surabaya. *Jurnal Keperawatan: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan William Booth*, 4(2), 1-8. <https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/d3kep/article/view/39>
- Dobarrio-Sanz, I., Ruiz-González, C., Fernández-Sola, C., Roman, P., Granero-Molina, J., & Hernández-Padilla, J. M. (2021). Healthcare professionals' perceptions of loneliness amongst older adults: A qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph182212071>
- Eliza, Juanita, & Nurhasanah. (2023). Gambaran Kesepian Pada Lanjut Usia dengan Kehilangan Pasangan. *JIM FKep*, 7(4), 82-88.
- Farshid, S., Fatemeh, C., Ravanbakhsh, E., & Javad, M. (2014). Explanation of Loneliness in the Elderly and Comparison With Psychosocial Development Theory: A Quantitative Study. *Journal of Education and Community Health*, 1(2), 30-38. <https://doi.org/10.20286/jech-010230>
- Faujiah, S., Adesulistyawati, A., & Suaib, S. (2023). Hubungan Interaksi Sosial dengan Tingkat Kesepian pada Lansia di Panti Jompo. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 4070-4071.
- Fernández-Dávila, P. A., Casas-Martí, J., & Gallardo-Peralta, L. P. (2025). Loneliness, Protective/Risk Factors, and Coping Strategies Among Older Adults: A Transnational Qualitative Approach. *Social Sciences*, 14(4), 1-16. <https://doi.org/10.3390/socsci14040251>

- Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03(01), 10–17.
- Karina, S. (2021). Kesenian Pada Lanjut Usia Di Panti Wreda. *Jurnal Psikologi Konseling*, 19(2), 1151–1158.
- Kristlyna, E., & Sudagijono, J. S. (2021). Perbedaan Intensitas Loneliness Pada Mahasiswa Indonesia Yang Melanjutkan Studi Di Luar Negeri Ditinjau Dari Tipe Kepribadian. *EXPERIENTIA : Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 104–111. <http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/2867>
- Noone, C., & Yang, K. (2022). Community-based responses to loneliness in older people: A systematic review of qualitative studies. *Health and Social Care in the Community*, 30(4), e859–e873. <https://doi.org/10.1111/hsc.13682>
- Pageau, F., Seaward, H., Habermeyer, E., Elger, B., & Wangmo, T. (2022). Loneliness and social isolation among the older person in a Swiss secure institution: a qualitative study. *BMC Geriatrics*, 22(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-02764-7>
- Pospos, C. J. L., Dahlia, D., Khairani, M., & Afriani, A. (2022). Dukungan Sosial Dan Kesenian Lansia Di Banda Aceh. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1), 40–57. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i1.25115>
- Puyan , M., Chabrera, C., Cam n, E., & Cabrera, E. (2025). Uncovering the impact of loneliness in ageing populations: a comprehensive scoping review. *BMC Geriatrics*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-025-05846-4>
- Septiana, Anindita Buana dan Priyanto, P. H. (2019). *LONELINESS LANSIA.pdf* (pp. 63–80).
- Septiningsih, D. S., & Na'imah, T. (2021). Kesenian Pada Lanjut Usia: Studi Tentang Bentuk, Faktor Pencetus dan Strategi Koping. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 9.
- Tahreen, S. F., & Shahed, S. (2014). *Relationship between Ego Integrity , Despair , Social Support and Health Related Quality of Life*. 12(1), 26–33.
- van der Kaap-Deeder, J., Soenens, B., Van Petegem, S., Neyrinck, B., De Pauw, S., Raemdonck, E., & Vansteenkiste, M. (2020). Live well and die with inner peace: The importance of retrospective need-based experiences, ego integrity and despair for late adults' death attitudes. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 91(July), 104184. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2020.104184>
- Wong, A., Chau, A. K. C., Fang, Y., & Woo, J. (2017). Illuminating the psychological experience of elderly loneliness from a societal perspective: A qualitative study of alienation between older people and society. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph14070824>

Copyright Holder :

  Ma'rifatul Munawaroh (2025).

First Publication Right :

  International Journal on Advanced Science, Education, and Religion (IJoASER)

This article is under:

