

RELIGIUSITAS DAN KESEPIAN PADA LANSIA PWRI CABANG KOPERINDAG SUMATERA BARAT

Fitria Rahmi¹, Indra Ibrahim², Rinaldi³

Abstract

This research intends to understand the correlation between religiosity and loneliness happened to elder in Persatuan Wredatama Republik Indonesia (PWRI), Branch of Koperindag, West Sumatera. The samples are defined by using Purposive Sampling Technique consisting of 40 elderly people. The data of research is collected through scales arranged based on three components of loneliness by Peplau and Perlman (1982) and five dimensions of religiosity proposed by Glock and Stark. The Scale of Reliability Coefficient of religiosity is 0.969 and The Scale of Reliability Coefficient of loneliness is 0.979. The data that is analyzed by using Product Moment Correlation shows that there is a significant negative correlation between religiosity and loneliness in the elder of PWRI ($r = -0.709$ ($p < 0.01$)). It constitutes the phenomenon that the more the elders have the high value of religiosity, the more they have the low value of loneliness.

Keywords: Loneliness, religiosity, elderly

A. PENDAHULUAN

Kemajuan di bidang kesehatan, nutrisi, olah raga, dan gaya hidup serta majunya kehidupan sosial ekonomi masyarakat, secara langsung berdampak pada semakin meningkatnya Usia Harapan Hidup (UHH). Hal ini menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) dari tahun ke tahun semakin meningkat.

Di Indonesia, lansia adalah mereka yang berumur 60 tahun ke atas (UU No. 13 Tahun 1998) dan merupakan kelompok penduduk yang menjadi fokus perhatian para ilmuwan, masyarakat, dan pemerintah belasan tahun terakhir ini. Pertumbuhan jumlah lansia di Indonesia tercatat paling pesat di dunia. Laporan data penduduk international yang dikeluarkan oleh *Bureau of the Census* Amerika Serikat memperlihatkan bahwa kurun waktu 1990-2025, Indonesia akan mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia sekitar 414 persen (Darmojo & Martono, 2006:37). Kenaikan pesat ini menjadikan Indonesia sebagai negara yang memasuki era

penduduk berstruktur lansia (*aging structured population*). Ini karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas sudah mencapai sekitar 7,18%.

Jumlah lansia yang terus meningkat baik di Indonesia maupun di dunia, membawa serta berbagai permasalahan yang harus diantisipasi dan dicarikan jalan keluarnya. Masalah yang biasanya muncul pada masa lansia biasanya berkaitan dengan masalah kehilangan. Mereka kehilangan rutinitas dan kesibukannya setiap hari karena sudah pensiun, kehilangan teman dekat karena meninggal, mungkin juga kehilangan pasangan hidup, sekaligus ditinggalkan anak karena sibuk bekerja atau karena telah memiliki keluarga sendiri. Kaplan & Sadock (1997:114) mengungkapkan bahwa kehilangan adalah tema yang menonjol yang menandai pengalaman emosional pada lansia. Perasaan kehilangan yang dirasakan lansia nantinya dapat berubah menjadi perasaan kesepian.

Rasa kesepian semakin dirasakan oleh lansia yang sebelumnya aktif bekerja

¹ Penulis adalah dosen tetap Prodi Psikologi Universitas Andalas

² Penulis adalah dosen tetap Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang

³ Penulis adalah dosen tetap Prodi Psikologi Universitas Negeri Padang

dalam berbagai kegiatan yang berhubungan dengan banyak orang. Sarwono (2003:37) menyebutkan bahwa lansia yang sudah biasa melewati hari-harinya dengan kesibukan pekerjaan, maka setelah pensiun mereka akan kehilangan kesibukannya dan merasa tidak diperlukan lagi. Hal ini kemudian cenderung menyeret perasaannya ke arah ketidakbermaknaan diri dan semakin terpuruk dalam perasaan kesepian (Gunarsa, 2006:414).

Beyene, Becker, dan Mayen (dalam Gunarsa, 2006:417) menjelaskan bahwa ketakutan akan kesepian merupakan gejala yang amat dominan terjadi pada orang dewasa hingga lansia (51-97 tahun). Hasil survei Boedhi Darmojo di panti jompo juga memperlihatkan bahwa kesepian menjadi salah satu masalah yang harus dihadapi lansia, dimana kesepian dirasakan oleh 20,4% lansia yang makin naik sejalan dengan bertambahnya usia (Hutapea, 2005:44).

Perasaan kesepian yang dialami oleh lansia secara bertahap cenderung memberikan pengaruh negatif terhadap kondisi kesehatan mereka. Kesepian berkaitan erat dengan menurunnya ketangguhan seseorang menghadapi stres dan peluang munculnya upaya yang tidak layak untuk mengatasi stres. Hal ini cenderung memberi ancaman yang lebih besar bagi berkembangnya penyakit (Hawkey & Cacioppo, dalam Gunarsa, 2006:420). Tidak hanya itu, perasaan kesepian jika lebih parah nantinya dapat berlanjut menjadi depresi. Penelitian Alpass dan Neville (dalam Gunarsa, 2006:419) membuktikan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kesepian dengan depresi dimana mereka yang merasa kesepian cenderung depresif dari pada mereka yang tidak kesepian. Lansia yang dihantui kesepian cenderung merasa kurang puas dalam hidupnya, sehingga akan meningkatkan kerentanan mereka terhadap depresi. Depresi pada akhirnya dapat memicu munculnya keinginan untuk bunuh diri pada lansia. Green, dkk (dalam Kaasa, 1998) menemukan bahwa kesepian menjadi salah satu penyebab utama depresi dan menjadi alasan penting bagi lansia untuk bunuh diri dan mencoba bunuh diri.

Masalah kesepian menjadi polemik pada lansia yang memang harus segera diatasi agar lansia bisa menjadi lebih

berdaya. Santrock (2002:253) menyebutkan bahwa meraih usia panjang tidak hanya soal menjaga kesehatan fisik, tetapi yang lebih penting adalah bagaimana mental seseorang dalam menyikapi rentang hidupnya. Namun, dalam menghadapi masa tua tentunya membutuhkan usaha dan keterampilan-keterampilan untuk mengatasi setiap permasalahan yang muncul.

Teori optimisasi selektif dengan model kompensasi, menyatakan bahwa untuk menghadapi masa tua yang sukses dan berhasil terkait dengan 3 faktor utama: yaitu seleksi, optimisasi dan kompensasi (Santrock, 2002:253). Salah satu strategi kompensasi yang dapat dilakukan oleh lansia untuk mencegah atau mengurangi beban dari masalah-masalah yang mereka hadapi adalah dengan lebih mendekatkan diri pada sang Pencipta, melalui ibadah, doa dan penyembahan. Dalam hal ini tingkat religiusitas yang tinggi sangat dibutuhkan oleh lansia agar mereka terhindar dari kesepian.

Pentingnya agama dalam kehidupan lansia dibuktikan dari penelitian yang dilakukan oleh Rokach, Orzeck dan Neto (2004), dimana ada beberapa cara untuk mengatasi kesepian, salah satu yang dipilih lansia adalah dengan agama dan keyakinan yang dihubungkan dengan kebutuhan akan Tuhan. Dengan terlibat dalam kegiatan keagamaan seseorang akan merasa kuat dan merasakan kedamaian batin.

Secara umum religiusitas merupakan suatu kesatuan unsur-unsur yang komprehensif, yang menjadikan seseorang disebut sebagai orang beragama (*being religious*), dan bukan sekadar mengaku mempunyai agama (*having religion*) (Djarir, 2004). Fry dan Debats (dalam Gunarsa, 2006:423) mengemukakan bahwa aspek spiritual sangat berperan, baik bagi laki-laki maupun perempuan lansia dalam mengatasi kesepian dan kehampaan diri mereka. Jika lansia memperoleh dukungan spiritual yang cukup, mereka akan menjadi lebih berdaya dan lebih percaya diri untuk menghadapi kehidupan di hari-hari mendatang.

Dari penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa kesepian yang dialami lansia dapat diatasi dengan lebih mendekatkan diri pada agama. Tidak terpenuhinya *intimacy* yang akrab dengan orang lain membuat lansia merasa

kesepian, namun ini dapat diatasi dengan melakukan pendekatan-pendekatan religius. Lansia yang merasa dekat dengan Tuhan, maka kehilangan yang dirasakan tadi dapat segera digantikan melalui kedekatannya dengan Tuhan. Lansia yang religius mampu mengatasi perasaan kesepiannya. Namun, kenyataan yang terjadi adalah bahwa tidak semua lansia memiliki kebutuhan religius yang kuat. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai bagaimana hubungan antara religiusitas dan kesepian pada lansia Persatuan Wredatama Republik Indonesia (PWRI), cabang Koperindag Sumatera Barat.

B. TINJAUAN PUSTAKA

a. Kesepian

Penelitian empirik mengenai kesepian didukung oleh usaha dari Peplau dan Perlman (1982) yang mendefinisikan kesepian sebagai pengalaman ketidaksenangan yang terjadi ketika hubungan sosial seseorang berkurang dalam beberapa cara penting baik secara kuantitatif maupun kualitatif.

De Jong Gierveld (dalam Vangelisti & Perlman, 2006) mengemukakan bahwa "kesepian merupakan situasi yang dialami individu, dirasa tidak menyenangkan dan terjadinya kekurangan kualitas hubungan (*lack of quality of relationship*)". Lebih lanjut Weiss (dalam Peplau & Perlman, 1982:4) menjelaskan bahwa "kesepian tidak sama dengan kesendirian, tetapi tidak adanya suatu hubungan atau beberapa hubungan". Jadi dalam hal ini, kesepian akan muncul jika jumlah (kuantitas) jalinan hubungan yang ada pada individu ditemukan lebih sedikit dari yang diharapkan dan diterima, serta situasi *intimacy* (keakraban) yang diharapkan juga tidak pernah terealisasi.

Van Baarsen, dkk. (dalam Flood, 2005) mendefinisikan kesepian sebagai pengalaman kehilangan kontak sosial, kedekatan, atau dukungan dalam hubungan sosial, serta sebuah ketidakcocokan antara hubungan interpersonal yang diterima dengan yang diharapkan. Disini terlihat bahwa kesepian terjadi karena adanya kesenjangan dari hubungan sosial yang terjadi dengan yang diharapkan, sehingga menimbulkan kekurangan dalam hubungan sosial.

Terdapat tiga pendekatan kesepian (Peplau & Perlman, 1982:5), yaitu: *need for intimacy*, *cognitive processes*, dan *social reinforcement*. kemudian Weiss (dalam Peplau & Perlman, 1982:107) membedakan antara kesepian emosional dan kesepian sosial. Peplau dan Perlman (1982:10-12) mengelompokkan beberapa aspek manifestasi pengalaman kesepian diantaranya adalah: *affective manifestations*, *motivational manifestations*, *cognitive factors*, dan *behavioral correlates of loneliness*.

Individu yang mengalami kesepian memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungannya, dimana mereka memiliki harga diri yang rendah, merasa pesimis, tidak berdaya, tidak disukai, dan merasa tidak dihargai, serta memiliki kekurangan dalam keterampilan sosial. Santrock (2002:113) mengungkapkan bahwa individu yang kesepian memiliki kekurangan dalam keterampilan sosial. Windle & Woods (dalam Vangelisti & Perlman, 2006) menyebutkan bahwa orang yang memiliki keterampilan sosial yang rendah dan sumber psikologis yang kurang, akan kesulitan untuk membangun dan memelihara hubungan, dan atas alasan ini mereka mungkin lebih merasa kesepian.

Menurut Rokach, dkk. (2002) individu yang kesepian cenderung memiliki sifat intrapersonal negatif yang tinggi seperti sifat pesimis. Para peneliti juga menemukan bahwa karakteristik penting lainnya yang berhubungan dengan kesepian adalah rendahnya *self esteem* seseorang (Rokach, dkk., 2002).

Ishmuhametov (2006) menemukan bahwa secara keseluruhan, komponen negatif dari orang yang kesepian meliputi emosional komponen yaitu emosi depresi, dasar dari emosi negatif, ketegangan, ketidakstabilan emosi; komponen kognitif seperti harga diri yang rendah, kehadiran stereotip kompleks, sikap yang keliru terhadap diri sendiri dan dunia sekitar, kehilangan pikiran atau konsep mengenai diri sendiri, ketidakseimbangan antara realita dan idealita; komponen perilaku meliputi berkurangnya aktivitas fisik, mental dan sosial, berkembangnya kecenderungan alami yang bersifat negatif, hilangnya kemampuan dan keterampilan personal dan sosial.

Peplau & Perlman (1982:362) menemukan tiga masalah yang berpotensi menyebabkan terjadinya kesepian yaitu perpisahan (*separation*), jaringan yang terbatas (*restricted network*), dan kualitas hubungan (*quality of relationship*). Keterpisahan secara fisik dari keluarga atau teman dapat mengurangi frekuensi interaksi, membuat kepuasan dalam berhubungan berkurang, dan melemahkan hubungan.

Kesepian yang disebabkan oleh keterpisahan fisik, oleh Peplau & Perlman (1982:8) disebut sebagai *precipitating event*, yaitu keadaan yang mempercepat kemunculan kesepian. Keterpisahan fisik ini menempatkan individu dalam resiko mengalami kesepian, karena akan berdampak pada tiga hal yaitu mengurangi frekuensi interaksi, membuat kepuasan dalam berhubungan berkurang, dan melemahkan hubungan. Keterpisahan fisik dari seseorang yang dicintai, contohnya anak yang meninggalkan rumah untuk kuliah atau ketika ada anggota keluarga yang pindah ke komunitas lain, merupakan hal umum yang biasanya terjadi sebelum kemunculan kesepian.

Peplau & Perlman (1982:4) menyebutkan bahwa faktor lain yang berperan dalam timbulnya kesepian, selain *precipitating event*, adalah *predisposing and maintaining factors*. Faktor-faktor personal maupun situasional dapat meningkatkan kerentanan seseorang terhadap kesepian, misalnya saja karakteristik pribadi tertentu seperti orang yang pemalu, *introvert*, rendahnya kemampuan sosial, nilai-nilai budaya, dan sebagainya.

Peplau & Perlman (1982:13-14) juga merekomendasikan tiga cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi kesepian yaitu: mengubah hubungan sosial yang dimiliki saat ini. Hal ini dapat dilakukan dengan meningkatkan kemampuan dalam melakukan hubungan sosial, seperti masuk kedalam kelompok baru, atau membangun hubungan imajiner dengan hewan peliharaan atau tanaman dan tokoh-tokoh dalam televisi atau radio (tokoh imajiner dalam cerita atau pembawa acara yang dikagumi), mengubah hasrat dan kebutuhan sosial. Hal ini dapat dilakukan dengan memilih aktivitas yang dapat dinikmati sendiri daripada aktivitas yang harus ditemani oleh orang lain. dan mengurangi pentingnya hubungan sosial yang

memuaskan. Apabila seseorang mengetahui kurangnya kebutuhan sosial, maka kekurangan tersebut tidak dipandang sebagai hal yang sangat penting dalam hidup. Apabila seseorang mampu memanfaatkan kesepian yang dialaminya secara efektif, maka dia akan keluar dari rasa tidak nyaman yang diakibatkan oleh kesepian.

Andre (dalam Rokach, 2004) mengobservasi bahwa ritual dalam beribadah menjadi sumber penting untuk menghibur hati, dan menyediakan suatu hubungan berguna antara masa lalu dan masa yang akan datang. Agama dan kepercayaan tidak hanya memberikan individu suatu perasaan keterhubungan dengan Tuhannya, tapi juga sebagai penghiburan diri yang mendatangkan perasaan berhubungan dengan perlindungan dan kekuatan yang tertinggi. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa perasaan kesepian dapat ditangani dengan meningkatkan kegiatan dan mengurangi waktu luang, ikut serta dalam aktivitas sosial, terus menjalin kontak sosial dan yang paling penting adalah mendekati diri kepada Tuhan. Keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan merupakan benteng yang ampuh untuk melindungi diri dari ancaman di masa tua.

b. Religiusitas

Religiusitas adalah penghayatan agama seseorang yang menyangkut simbol, keyakinan, nilai dan perilaku yang didorong oleh kekuatan spiritual. Koenig, McCullough, & Larsen (dalam Kilbourne, dkk., 2009) mendefinisikan "religiusitas sebagai suatu sistem kepercayaan yang terorganisir, praktek, ritual, dan simbol yang dirancang untuk memudahkan kedekatan kepada yang 'ditakuti'". Dalam pengertian lain (KBBI, 2002), disebutkan bahwa religiusitas adalah intensitas keberagamaan dan pengabdian terhadap agama.

Religiusitas bisa digambarkan adanya konsistensi antara kepercayaan terhadap agama sebagai unsur kognitif, perasaan agama sebagai unsur efektif dan perilaku terhadap agama sebagai unsur psikomotorik. Jadi Religiusitas merupakan integrasi secara kompleks antara pengetahuan agama, perasaan serta

tindakan keagamaan dalam diri seseorang (Imron, 2008).

Glock dan Stark (dalam Holdcroft, 2006) menyebutkan bahwa religiusitas dapat dilihat dari orientasi beragama seseorang yang meliputi pengalaman, ritual, ideologi, pengetahuan serta konsekuensi beragama. Selanjutnya Glock dan Stark (dalam Holdcroft, 2006) menambahkan bahwa seseorang yang mempercayai suatu agama, harus memiliki komitmen beragama, minimal harus mengetahui bagaimana ajaran serta ritual dalam agamanya. Keberagamaan atau religiusitas menjadi sesuatu yang amat penting dalam kehidupan manusia. Hal ini karena, manusia dalam berbagai aspek kehidupannya akan dipertanggungjawabkan setelah meninggal dunia. Ancok dan Suroso (2004:76) menambah bahwa aktifitas beragama yang erat berkaitan dengan religiusitas, bukan hanya terjadi ketika melakukan ritual (ibadah) tetapi juga aktivitas lain yang didorong kekuatan batin.

Konsep religiusitas dalam psikologi menggambarkan hubungan yang jauh lebih intim dengan Tuhan. Hubungan personal ini melibatkan perasaan pasrah dan tergantung serta pengakuan akan adanya kekuatan yang melebihi dirinya sendiri. Dalam hal ini manusia religius adalah manusia yang struktur mental keseluruhannya secara tetap diarahkan kepada pencipta nilai mutlak, memuaskannya dan tertinggi yaitu Tuhan.

Dari pendapat yang telah dikemukakan di atas, maka religiusitas yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kualitas keberagamaan lansia yang terlihat dari penghayatan dan pengamalannya terhadap ajaran agama yang dianut, meliputi pengetahuan agama, keyakinan agama, pengamalan ritual agama, perilaku (moralitas) agama, dan sikap sosial keagamaan.

Menurut Glock dan Stark (dalam Ancok & Suroso, 2004:77), Widiyanta (2002) dan Imron (2008) terdapat lima macam dimensi religiusitas, yaitu: dimensi ritual, dimensi ideologi, dimensi intelektual, dimensi pengalaman dan dimensi konsekuensi beragama, sebagai aspek yang digunakan untuk mengembangkan skala religiusitas. Thouless (1992:29-34) mengemukakan bahwa ada empat faktor yang mempengaruhi seseorang dalam

perilaku religiusnya, yaitu: sosial, emosional, intelektual, dan moral.

Penelitian Johnson & Mullins (1989) membuktikan bahwa kepercayaan atau keterlibatan religius memberikan kontribusi positif terhadap penyesuaian diri. Keterlibatan beragama berhubungan dengan aspek sosial dan emosional dari kesepian. Palupi (2008) dalam artikelnya juga mengatakan bahwa dari beberapa penelitian diperoleh individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi lebih mampu memaknai kejadian hidupnya secara positif sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna terhindar dari stres dan depresi.

Pada masa lansia kebutuhan akan agama menjadi meningkat. Ini tidak terlepas dari kedudukan manusia sebagai makhluk yang beragama (*homo religious*). Pada masa lansia seseorang telah memiliki tanggung jawab terhadap sistem nilai yang dipilihnya, baik sistem nilai yang bersumber pada ajaran agama maupun yang bersumber norma-norma lain dalam kehidupan. Lansia yang religius cenderung konservatif dan makin intens terlibat dalam pandangan religiusnya. Kehidupan keagamaan pada lansia menurut hasil penelitian psikologi agama ternyata meningkat. Penelitian yang dilakukan oleh Cavan (dalam Jalaluddin, 2004:103) terhadap sampel berusia 60-100 tahun, diperoleh bahwa secara jelas kecenderungan untuk menerima pendapat keagamaan semakin meningkat pada umur-umur tersebut.

Walaupun seiring bertambahnya usia ada kecenderungan pengurangan kehadiran ditempat ibadah terutama karena alasan kesehatan, pengurangan ini tidak selalu diiringi dengan berkurangnya minat pada hal-hal keagamaan, karena hal itu digantikan dengan peningkatan aktivitas keagamaan yang sifatnya pribadi.

C. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini digolongkan pada penelitian korelasional, dimana Yusuf (2005:84) mengatakan "penelitian korelasional merupakan suatu tipe penelitian yang melihat hubungan antara satu atau beberapa ubahan dengan satu atau beberapa ubahan yang lain". Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu religiusitas

sebagai variabel *independent* dan kesepian sebagai variabel *dependent*.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia pensiunan yang tergabung dalam Persatuan Wredatama Republik Indonesia (PWRI), cabang Koperindag Sumatera Barat, yang berjumlah 143 orang. Sampel dipilih dengan menggunakan teknik sampel purposif, yang dikemukakan oleh Arikunto (2000:128) yaitu teknik sampel yang digunakan oleh peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu dalam pengambilan sampelnya. Sampel dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria sebagai berikut : beragama Islam, berusia 60 tahun ke atas (berdasarkan pengertian lansia menurut Undang-Undang No. 13 Tahun 1998), dan telah menjalani masa pensiun selama lebih kurang 4 tahun. Hal ini didasarkan pada Peraturan Pemerintah No. 65 Tahun 2008, yang menjelaskan bahwa batas usia pensiun Pegawai Negeri Sipil (PNS) adalah 56 tahun. Dari populasi yang berjumlah 143 orang, diperoleh sebanyak 40 orang lansia PWRI Cabang Koperindag Sumatera Barat yang memenuhi persyaratan untuk dijadikan sampel dalam penelitian.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket yang berbentuk skala likert. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah (1) skala kesepian dan (2) skala religiusitas yang disusun oleh peneliti.

Skala kesepian dalam penelitian ini dibuat berdasarkan komponen kesepian yaitu: kekurangan dalam hubungan sosial, perasaan subjektif, dan perasaan negatif yang tidak menyenangkan. Reliabilitas skala kesepian sebesar 0,979 dengan jumlah item 61. Skala religiusitas dalam penelitian ini dibuat berdasarkan 5 dimensi religiusitas yaitu: dimensi ritual, dimensi ideologi, dimensi intelektual, dimensi pengalaman, dan dimensi konsekuensi beragama. Reliabilitas skala religiusitas sebesar 0,969 dengan jumlah item 62

Metode analisis data dilakukan secara kuantitatif. Ada dua hal yang dilakukan, yaitu 1) Uji prasyarat meliputi uji normalitas dan uji linieritas, dan 2) Uji hipotesis penelitian dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari *Pearson*.

D. HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Penelitian

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empiris			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Religiusitas	62	248	155	31	163	239	207,9	20,306
Kesepian	61	244	152,5	30,5	65	168	109,7	23,717

Rangkuman data penelitian di atas digunakan untuk mengkategorisasikan skor ke dalam interval yang ditetapkan yaitu

sebanyak 3 kelas. Ketiga kelas interval tersebut yaitu tinggi, sedang dan rendah.

Tabel 2. Kriteria Kategori Skala Kesepian dan Distribusi Skor Subjek

Standar Deviasi	Skor	Kategorisasi	Subjek	
			F ()	Persentase
$X < (\mu - 1,0 \sigma)$	$X < 122$	Rendah	30	75%
$(\mu - 1,0 \sigma) < X < (\mu + 1,0 \sigma)$	$122 < X < 183$	Sedang	10	25%
$(\mu + 1,0 \sigma) < X$	$183 < X$	Tinggi	0	0%
Jumlah			40	100%

Berdasarkan kategori di atas maka tidak terdapat subjek (0%) yang memiliki kesepian tinggi; terdapat 10 subjek (25%)

yang memiliki kesepian dalam tingkat sedang; dan terdapat 30 subjek (75%) yang memiliki tingkat kesepian yang rendah. Dari

kategori tersebut maka dapat dikatakan bahwa secara umum subjek memiliki tingkat kesepian yang rendah.

Tabel 3. Kriteria Kategori Skala Religiusitas dan Distribusi Skor Subjek

Standar Deviasi	Skor	Kategorisasi	Subjek	
			F ()	Persentase
$X < (\mu - 1,0)$	$X < 124$	Rendah	0	0%
$(\mu - 1,0) < X < (\mu + 1,0)$	$124 < X < 186$	Sedang	6	15%
$(\mu + 1,0) < X$	$186 < X$	Tinggi	34	85%
Jumlah			40	100%

Dari kategori skala religiusitas di atas, maka terdapat 6 subjek (15%) yang memiliki religiusitas sedang, dan 34 subjek (85%) memiliki tingkat religiusitas yang tinggi. Jadi dapat dikatakan bahwa secara umum subjek penelitian memiliki tingkat religiusitas yang tinggi.

Hasil uji normalitas sebaran variabel religiusitas diperoleh nilai K-SZ = 0,487 dan

$p=0,972$ ($p>0,05$), variabel kesepian diperoleh nilai K-SZ = 0,449 dan $p=0,988$ ($p>0,05$). Hasil uji normalitas dari dua variabel yang diuji menunjukkan normal. Berdasarkan Tabel 15. dapat dilihat bahwa kedua variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Sebaran Variabel Religiusitas dan Kesepian (n = 40)

No	Variabel	SD	Mean	K-SZ	Asym sig (2-tailed)	Keterangan
1	Religiusitas	20,306	207,9	0,487	0,972	Normal
2	Kesepian	23,717	109,7	0,449	0,988	Normal

Uji linieritas bertujuan untuk membuktikan apakah variabel bebas mempunyai hubungan yang linier dengan variabel terikat. Model statistik yang digunakan untuk melihat linieritas variabel tersebut pada *F-linearity*, memperlihatkan bahwa *linearity* pada religiusitas dan kesepian adalah sebesar $F = 37,982$ yang

memiliki $p=0,000$ ($p<0,05$), dengan demikian berarti asumsi linier dalam penelitian ini telah terpenuhi.

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan teknik *Statistic correlation product moment* dan dianalisis dengan menggunakan program *SPSS 15.0 for windows* sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Korelasi antara Variabel Religiusitas dan Kesepian (n = 40)

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	P	Keterangan
Religiusitas dan Kesepian	-0,709	0,000	$p < 0,01$ sangat signifikan

Berdasarkan hasil analisis korelasi tentang hubungan antara religiusitas dan kesepian diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,709, $p = 0,000$ ($p<0,01$) menandakan hipotesis diterima. Tanda minus (-) pada koefisien korelasi menunjukkan arah korelasi yang negatif, artinya terdapat korelasi negatif yang signifikan antara religiusitas dan kesepian, dimana semakin tinggi religiusitas maka kesepian akan semakin berkurang (semakin

rendah). Sebaliknya semakin rendah religiusitas maka kesepian yang dirasakan lansia akan semakin meningkat. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan diterima kebenarannya.

E. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji adanya korelasi antara religiusitas dan kesepian pada lansia Persatuan

Wredatama Republik Indonesia (PWRI), cabang Koperindag Sumatera Barat. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh bahwa data penelitian ini memiliki distribusi normal dan linier, sehingga memungkinkan untuk dilakukan analisis menggunakan analisis statistic korelasi product moment.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diperoleh, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dan kesepian pada lansia PWRI, terlihat dari nilai $r = -0,709$ (dengan $p < 0,01$). Ini berarti semakin tinggi religiusitas semakin rendah kesepian lansia. Religiusitas dapat dijadikan sebagai prediktor untuk memprediksikan bagaimana tingkat kesepian yang dirasakan lansia. Dengan kata lain, religiusitas menjadi salah satu strategi yang dipilih lansia untuk mengatasi perasaan kesepiannya. Hal ini memperkuat hasil penelitian Rokach, Orzeck dan Neto (2004) yang mengungkapkan bahwa ada beberapa cara untuk mengatasi kesepian, salah satu yang dipilih lansia adalah religi (agama) dan keyakinan yang dihubungkan dengan kebutuhan akan Tuhan.

Terdapatnya hubungan yang signifikan antara religiusitas dan kesepian, memperlihatkan bahwa religiusitas menjadi sesuatu hal yang penting bagi kehidupan lansia, terutama dalam menghadapi kesepian. Kualitas beragama yang semakin baik pada lansia akan berdampak pada kehidupan yang dijalannya, dimana semakin religius seseorang maka segala perbuatannya akan selalu terarah pada ajaran agama yang diyakininya, sehingga dalam menghadapi masalah, seseorang tidak langsung menanggapi dengan sikap negatif seperti stres dan depresi. Individu yang religius menyadari bahwa semua masalah itu datang dan bersumber dari Allah, sehingga apapun yang terjadi individu akan mampu mengatasinya dengan lebih mendekatkan diri pada Allah melalui ibadah, do'a, dan penyembahan. Penelitian Johnson & Mullins (1989) memperlihatkan bahwa keterlibatan religius memberikan kontribusi positif terhadap penyesuaian diri lansia, dimana keterlibatan beragama berhubungan dengan aspek sosial dan emosional dari kesepian. Secara sosial, partisipasi dalam kegiatan keagamaan menyediakan kesempatan kepada lansia untuk mendukung relasi sosialnya dengan orang lain. Secara emosional, kepercayaan

beragama menyediakan jaminan pada lansia berupa nilai dan kepercayaan dalam hidupnya yang relatif mampu mengatasi kehilangan dalam kontak sosial.

Andre (dalam Rokach, 2004) mengungkapkan bahwa ritual dalam beribadah menjadi sumber penting untuk menghibur hati, dan menyediakan suatu hubungan berguna antara masa lalu dan masa yang akan datang. Tidak terpenuhinya *intimacy* yang akrab dengan orang lain membuat lansia merasa kesepian, namun ini dapat diatasi dengan melakukan kompensasi pemberdayaan ke dalam melalui pendekatan spiritual. Lansia yang merasa dekat dengan Tuhan akan memperoleh tempat bergantung dan tempat berkeluh kesah, sehingga kehilangan yang dirasakan tadi dapat segera digantikan melalui kedekatannya dengan Tuhan

Kupersmidt, dkk. (dalam Seepersad, 2005) menghubungkan kesepian dengan penurunan aktivitas religius seseorang. Jika dilihat dari hasil penelitian, tampak bahwa sebagian besar lansia PWRI memiliki religiusitas tinggi. Ini berarti bahwa lansia mampu mengatasi perasaan kesepian dengan melakukan berbagai kegiatan religius, sehingga lansia mampu mengalihkan perhatian dari rasa kesepian. Berdasarkan hal ini, maka dapat dikatakan bahwa religiusitas memiliki kontribusi yang besar untuk mencegah munculnya rasa kesepian. Hawari (1999:293-294) menyebutkan bahwa religiusitas atau penghayatan keagamaan ternyata besar pengaruhnya terhadap kesehatan fisik dan mental lansia. Lansia yang religius lebih kuat dan tabah menghadapi stress, sehingga gangguan mental emosional jauh lebih kecil. Jadi komitmen beragama lebih bersifat protektif daripada *problem producing*.

Hasil analisa dan kategori empiris data penelitian menunjukkan tingkat religiusitas lansia secara umum berada pada kategori tinggi, dimana sebanyak 34 orang subjek (85%) memiliki tingkat religiusitas yang tinggi. Religiusitas yang tinggi pada hasil penelitian ini, memperlihatkan bahwa pada masa lansia tingkat keberagamaan juga semakin meningkat. Ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Jalaluddin (2004:105) bahwa kehidupan keagamaan pada lansia sudah mencapai tingkat kemantapan. Semakin bertambah umur maka

kematangan beragama semakin meningkat. Religiusitas yang tinggi pada lansia memunculkan suatu perasaan keterhubungan dengan Tuhan, ada suatu perasaan keintiman bahwa dirinya dekat dengan Tuhan.

Lansia yang memiliki tingkat religiusitas tinggi akan mampu menghadapi segala persoalan dalam hidupnya. Terutama dalam mengatasi perasaan kesepian. Beyene et al. (dalam Gunarsa, 2006:423) menjelaskan bahwa kepercayaan yang kokoh, keteguhan iman dan keyakinan kepada Tuhan, melandasi keyakinan akan diri para lansia untuk mampu memenuhi harapan sosial dan memperoleh dukungan sosial yang bermanfaat serta berarti bagi hidup mereka. Dengan keyakinan kepada Tuhan, sekalipun lansia memiliki keterbatasan fisik, mereka merasa bahwa hidup mereka cukup sejahtera, terhindar dari rasa kesepian.

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 30 orang subjek (75%) memiliki perasaan kesepian yang rendah. Ini berarti sebagian besar lansia PWRI mampu mengelola perasaan kesepian yang dirasakannya. Tingkat kesepian yang rendah dihubungkan dengan kemampuan lansia memilih strategi yang tepat untuk mengurangi kesepian, salah satunya yaitu religiusitas. Tingkat kesepian yang rendah dalam hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil wawancara dan lembaran pendapat mengenai kesepian yang peneliti sebarkan kepada lansia PWRI. Dari 40 orang responden, diperoleh 6 orang lansia mengatakan mereka agak sering mengalami kesepian, 23 orang lansia menjawab jarang merasa kesepian dan sebanyak 11 orang menjawab kesepian tidak pernah muncul.

Menurut Peplau & Perlman (1982:362) kesepian muncul disebabkan oleh tiga masalah yaitu perpisahan, jaringan yang terbatas, dan kualitas hubungan yang tidak tercapai. Ini sesuai dengan hasil lembaran isian yang dibagikan, dimana lansia mengatakan bahwa perasaan kesepian biasanya muncul jika terpisah jauh dari keluarga atau orang yang dicintai, waktu luang yang banyak, tidak ada kesibukan, ditinggal sendiri dirumah oleh anak dan istri, serta kurangnya komunikasi dengan anak-anak. Kesepian juga dirasakan lansia beberapa saat setelah mereka pensiun. Beberapa hal yang dilakukan oleh

lansia adalah dengan memanfaatkan waktu seefisien mungkin, menghabiskan waktu luang untuk melakukan kegiatan yang bermanfaat atau menyalurkan hobi dan lebih dari separo lansia mengatakan bahwa cara efektif untuk mengatasi kesepian adalah dengan mendekati diri pada Allah, beribadah, dan membaca buku agama serta membaca Al-Quran. Jadi sedapat mungkin lansia mengusahakan untuk memiliki waktu luang yang produktif.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa religiusitas memiliki hubungan dengan kesepian. Individu yang religius akan merasa bahwa kehilangan dalam hidupnya bisa diatasi dengan mendekati diri pada Tuhan. Individu akan merasa tenang karena mereka memiliki tempat bergantung, sehingga hal ini berdampak pada menurunnya perasaan kesepian. Hal yang sama juga terjadi pada lansia terutama lansia pensiunan, dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas yang tinggi pada lansia membuat mereka bisa mengatasi perasaan kesepian. Jadi semakin tinggi religiusitas maka akan semakin berkurang kesepian yang dirasakan lansia.

F. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis mengenai hubungan religiusitas dan kesepian pada lansia PWRI Cabang Koperindag Sumbar, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kesepian pada lansia pensiunan PWRI berada pada kategori rendah, dimana sebanyak 30 orang subjek (75%) memiliki perasaan kesepian yang rendah. Religiusitas pada lansia pensiunan PWRI berada pada kategori tinggi. Hal ini dapat dikatakan bahwa sebanyak 34 orang subjek (85%) memiliki tingkat religiusitas yang tinggi. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dan kesepian pada lansia PWRI Cabang Koperindag Sumbar, dengan korelasi yang cukup kuat yaitu $-0,709$. Dengan demikian, semakin tinggi religiusitas maka akan semakin berkurang kesepian yang dirasakan oleh lansia, begitu juga sebaliknya. Jadi dapat dikatakan bahwa lansia yang memiliki religiusitas yang tinggi lebih mampu mengatasi perasaan kesepian yang dirasakannya.

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan beberapa saran yaitu kepada pihak PWRI diharapkan untuk merancang suatu program kegiatan yang bervariasi, terutama berkenaan dengan kegiatan keagamaan yang bisa menarik minat anggota PWRI untuk ikut terlibat aktif dalam setiap kegiatan PWRI. Misalnya saja dengan mengadakan seminar atau pengajian keagamaan yang bermanfaat bagi lansia terutama dalam

meningkatkan pengetahuan dan kualitas keberagaman. Selain itu, pada penelitian ini masih terbatas pada lansia saja, dan diharapkan pada penelitian lanjutan lebih memperdalam dan memperluas batasan masalah yang akan diteliti sehingga diperoleh hasil yang lebih lengkap. Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan melihat aspek lain seperti jenis kelamin, tingkatan umur yang lain, serta tingkat pendidikan dan penghasilan.

Daftar Pustaka

- Ancok, Djamaludin & Suroso, Fuad. N. (2004). *Psikologi Islam : Solusi Islam Atas Problema-Problema Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Arikunto, Suharsimi. (2000). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Darmojo, R. Boedhi & Martono, H. Hadi. (2006). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Edisi 3. Jakarta : FKUI.
- Djarir, Ibnu. 2004. "Erosi Moral dan Pemahaman Kembali Agama". <http://www.suamerdeka.com>. (Akses 17 Agustus 2008).
- Flood, Michael. (2005). *Mapping Loneliness In Australia (Discussion Paper Number 76)*. Australia : The Australia Institute.
- Gunarsa, Singgih. D. (2006). *Dari Anak Sampai Usia Lanjut: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Gunung Mulia.
- Hawari, Dadang. (1999). *Al Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Edisi Revisi. Yogyakarta : PT. Dana Bhakti Prima Yasa.
- Hutapea, Ronald. (2005). *Sehat Dan Ceria Di Usia Senja (Suatu Awal Baru)*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Holdcroft, B. (2006). "What Is Religiosity?". *Catholic Education*. Hlm 1-16. (<http://findarticles.com/>).
- Imron. 2008. "Religiusitas Dan Kecerdasan Emosi (Perspektif Psikologi Islami)". <http://alimron.blogspot.com>. (Akses 18 Oktober 2008).
- Ishmuhametov. (2006). "Multifactor Dynamic Loneliness Model". *Computer Modelling and New Technologies*. Vol.10, No.3. Hlm. 82-88.
- Jalaluddin. (2004). *Psikologi Agama*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Johnson, Paul & Mullins, Larry. C. (1989). "Subjective And Social Dimensions Of Religiosity And Loneliness Among The Well Elderly". *Review of Religious Research*. Vol. 31, No 1. Hlm. 3-15.
- Kaasa, RN Karen. (1998). "Loneliness In Old Age : Psychosocial And Health Predictors". *Norwegian Journal of Epidemiology*. 8 (2). Hlm. 195-201.
- Kaplan & Sadock. (1997). *Sinopsis Psikiatri (Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis)*. Jakarta : Binarupa Aksara.
- Kilbourne, B., Cummings, S. M., & Levine, R. S. (2009). "The Influence of Religiosity On Depression Among Low-Income People With Diabetes". *Health and Social Work*. Hlm. 1-11.
- Palupi, Eva. 2008. "Psychological Well-Being pada Lansia". <http://psychemate.blogspot.com>. (Akses 17 Agustus 2008).
- Peplau, L.A & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory Research and Therapy*. New York: A Willey- Interscience.
- Rokach, A., Orzeck, T., Moya, M. C., Exposito. F. (2002). "Causes of Loneliness in North America and Spain". *Journal of European Psychologist*. Vol. 7, No. 1. Hlm 70-79.
- Rokach, A., Orzeck, T. & Neto, F. (2004). "Coping With Loneliness in Old Age : A Cross-Cultural Comparison". *Educational Resources Information Center*. Vol.23. No 2. Hlm. 124-137.

- Santrock, John W. (2002). *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jilid 2. Edisi kelima. Jakarta : Erlangga
- Sarwono, Sarlito W. (2003). *Pengantar Umum Psikologi*. Jakarta : Bulan Bintang.
- Seepersad, Sean Shiraz. (2005). "Understanding and Helping The Lonely : An Evaluation of The Luv Program". *Dissertation*. University of Illinois.
- Thouless, R.H. (1992). *Pengantar Psikologi Agama*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. (<http://www.bpkp.go.id/uu/filedownload/2/45/438.bpkp>)
- Vangelisti, A. & Perlman, D . (2006). "Loneliness and Social Isolation (Chapter 26 : De Jong Gierveld, J., Van Tilburg, T., Dykstra, P. A)". *Cambridge Handbook of Personal Relationship*. Hlm. 485-500.
- Widiyanta, Ari. 2002. "Sikap Terhadap Lingkungan Alam (Tinjauan Islam Dalam Menyelesaikan Masalah Lingkungan)". <http://library.usu.ac.id>. (Akses 18 Oktober 2008).
- Yusuf, A. Muri. (2005). *Metodologi Penelitian*. Padang : UNP Press.