

**HUBUNGAN ANTARA KETERBUKAAN DIRI DENGAN KESEPIAN
PADA LANSIA DI WILAYAH KELURAHAN TEMBALANG KOTA
SEMARANG**

Raisa Karimah Nur Shabrina
15000122120052

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: raisakns@students.undip.ac.id

ABSTRAK

Ketika lansia kehilangan pasangan hidup hingga teman sebaya seiring bertambahnya usia, keengganan mereka untuk melakukan keterbukaan diri dalam menjalin hubungan baru maupun mempertahankan hubungan yang ada dapat menyebabkan hubungan tersebut menjadi dangkal, sehingga kebutuhan sosial dan emosionalnya tidak terpenuhi dan memicu perasaan kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan keterbukaan diri dengan kesepian pada lansia di Kelurahan Tembalang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian ini melibatkan lansia berusia 90 lansia berusia sekurang-kurangnya 60 tahun yang dipilih menggunakan *accidental sampling* ($N = 90$). Pengumpulan data dilakukan melalui skala psikologis, yaitu Skala Keterbukaan diri (15 aitem, $\alpha = 0,542$) dan Skala Kesepian (7 aitem, $\alpha = 0,664$). Data dianalisis menggunakan *Pearson Product Moment* bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara keterbukaan diri dengan kesepian pada lansia, didapatkan $r = -0,323$ dan $p < 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keterbukaan diri yang dimiliki oleh lansia, maka semakin rendah kesepiannya. Temuan ini menunjukkan bahwa keterbukaan diri dapat berkaitan dengan terbentuknya hubungan yang lebih dekat dan bermakna.

Kata kunci: keterbukaan diri, kesepian, lansia, dewasa akhir

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-DISCLOSURE AND LONELINESS
AMONG ELDERLY IN TEMBALANG SUBDISTRICT SEMARANG CITY***

Raisa Karimah Nur Shabrina
15000122120052

Faculty of Psychology Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: raisakns@students.undip.ac.id

ABSTRACT

When older adults lost their life partners or peers as they aged, their reluctance to open up in establishing new relationships or maintaining existing relationships could cause these relationships to become shallow, so that their social and emotional needs were not met, triggering feelings of loneliness. This study aimed to determine the relationship between self-disclosure and loneliness in older adults in Tembalang Subdistrict, Semarang City. This study used a quantitative method with a correlational design. This study involved older adults aged ≥ 60 years in Tembalang Subdistrict, selected using an accidental sampling technique ($N = 90$). Data collection was carried out through psychological scales, namely the Self-Disclosure Scale (15 items, $\alpha = .542$) and the Loneliness Scale (7 items, $\alpha = .664$). Data were analyzed using the Pearson Product-Moment test, which indicated that there was a significant negative relationship between self-disclosure and loneliness in older adults, obtaining $r = -.323$ and $p < .001$ ($p < .05$). These results indicated that the higher the self-disclosure possessed by older adults, the lower their loneliness. These findings suggest that self-disclosure may be associated with the formation of closer and more meaningful relationships.

Keywords: self-disclosure, loneliness, elderly, older adults

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penuaan populasi (*aging population*) merupakan salah satu tantangan demografi global yang penting di abad ke-21. Berbagai negara, termasuk Indonesia, sedang mengalami pergeseran struktur penduduk di mana proporsi lanjut usia (lansia) terus meningkat secara signifikan (Badan Pusat Statistik, 2024; United Nations, 2019). Meningkatnya angka harapan hidup dan menurunnya angka kelahiran menjadi pendorong utama di balik tren ini. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa lansia sebagai individu berusia 60 tahun atau lebih, dan jumlah kelompok usia ini diproyeksikan akan terus bertambah di masa mendatang (World Health Organization, 2025).

Pada tahun 2024, terdapat 33 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2024). Dinas Kesehatan Kota Semarang mengindikasikan jumlah lansia di Kecamatan Tembalang pada tahun 2023 sejumlah 19.534 jiwa, sedangkan pada tahun 2024 jumlah lansia meningkat menjadi 23.877 jiwa (Dinas Kesehatan Kota Semarang, 2023, 2024). Perubahan tersebut memberikan peningkatan yang signifikan terhadap jumlah lansia sebesar 22%. Lansia di wilayah ini mengalami perubahan hidup yang kompleks, layaknya yang terjadi pada beberapa lansia di berbagai daerah hingga belahan dunia (Langitan & Idayanti, 2024).

Meskipun Badan Pusat Statistik (2024) mengindikasikan peningkatan harapan hidup mencerminkan keberhasilan pembangunan sosial, fenomena ini juga membawa implikasi kompleks bagi individu, keluarga, dan masyarakat. Perubahan-perubahan ini dapat memengaruhi kualitas hidup lansia secara keseluruhan, yang merupakan pandangan individu mengenai posisi mereka dalam kehidupan, baik dalam konteks budaya dan sistem nilai di mana mereka hidup, maupun dalam kaitannya dengan tujuan, harapan, standar, dan perhatian mereka (Ridlo, 2025). Lansia seringkali dihadapkan pada berbagai perubahan signifikan dalam hidup mereka, termasuk perubahan peran sosial, penurunan kondisi fisik dan kognitif, serta kehilangan orang-orang terdekat (Nasution dkk., 2024).

Dalam konteks sosial perubahan sosial dan kehilangan pasangan hidup maupun orang terdekat, lansia membutuhkan dukungan dan pendampingan untuk menjaga kualitas hidup yang baik dan tetap produktif (Arywibowo & Rozi, 2024; Pineda dkk., 2022). Faktanya, tidak semua lansia memiliki pendampingan yang memadai, terutama di tengah dinamika sosial modern yang serba cepat. Dilihat dari perkembangan lingkungan sosial yang semakin individualis dan kurang ramah lansia membuat mereka kurang bersemangat untuk melakukan aktivitas sosial maupun fisik sehari-hari (Hernandez & Johnston, 2017).

Wawancara dilakukan kepada empat lansia di daerah Kelurahan Tembalang Kota Semarang. Dalam konteks tersebut, kondisi sosial di tingkat lokal perlu ditelaah karena ketersediaan relasi dan kesempatan berinteraksi dapat berbeda antarwilayah. Wawancara awal dilakukan untuk memperoleh gambaran eksploratif, bukan untuk mewakili seluruh lansia di Kelurahan Tembalang.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, para lansia sudah jarang berhubungan atau berkomunikasi dengan orang sekitar sehingga terjadi adanya penurunan interaksi sosial. Setelah anak-anaknya dewasa dan membentuk keluarga sendiri, hal ini merupakan salah satu penyebab berkurangnya perhatian dan waktu yang diberikan kepada lansia. Tidak ada aktivitas atau komunitas lansia yang diadakan secara merata dalam Kelurahan Tembalang. Lansia hanya berdiam di rumah dan aktivitas keseharian yang dijalani dalam masyarakat dilakukan secara mandiri atau disebut juga dengan individualis. Perilaku individualisme inilah yang menyebabkan berkurangnya kesempatan untuk berinteraksi dan berbagi pengalaman, sehingga kebutuhan sosialnya tidak terpenuhi. Berkurangnya interaksi belum dapat disamakan dengan kesepian karena kesepian merupakan pengalaman subjektif. Meskipun demikian, terbatasnya kontak dan kedekatan relasional dapat menjadi konteks risiko ketika hubungan yang tersedia tidak sesuai dengan kebutuhan sosial dan emosional lansia.

Fenomena ini menjadi gambaran nyata bagaimana lansia di Kelurahan Tembalang menghadapi tantangan psikososial yang tidak hanya bersifat individu, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan sosial. Sehingga menjadikan perasaan kesepian sebagai salah satu dinamika hidup yang seringkali dirasakan oleh lansia. Perasaan kesepian ini diakibatkan oleh perubahan peran sosial dan berkurangnya interaksi dengan orang sekitar terutama keluarga inti (Krisnawati & Soetjiningasih, 2017). Tinggal terpisah dari keluarga inti atau berkurangnya interaksi sosial dapat menimbulkan tekanan psikologis yang cukup besar bagi

lansia, dilihat dari bagaimana konteks budaya Indonesia yang masih menjunjung tinggi nilai kekeluargaan (Arini dkk., 2016).

Kesepian (*loneliness*) didefinisikan sebagai perasaan subjektif merasa sendirian atau terpisah dari orang lain akibat kurangnya kepuasan dalam hubungan sosial, yang menyebabkan distress pada individu (Ribeiro-Gonçalves dkk., 2023). Pineda dkk. (2022) berargumentasi bahwa kesepian yang dialami lansia bukan hanya sekadar perasaan subjektif, melainkan juga berdampak pada kualitas hidup mereka secara menyeluruh. Hal tersebut sudah menjadi pengalaman psikososial yang umum, terutama di kalangan lansia, dan telah dikategorikan sebagai masalah sosial masyarakat yang penting (Cacioppo & Cacioppo, 2018; Donovan & Blazer, 2020).

Gejala kesepian pada lansia dapat berwujud dalam berbagai bentuk, baik secara emosional maupun sosial. Secara emosional, lansia yang kesepian mengalami kebosanan, terisolasi, sedih, merasa hampa dan tidak berdaya (Batubara dkk., 2022). Mereka merasa bahwa tidak ada yang bisa dipercaya atau bahwa kenyataannya mereka kurang memiliki teman dekat (Triwahyuni dkk., 2025; Weiss, 1973). Secara sosial, kesepian dapat menyebabkan penarikan diri dari interaksi sosial, kurangnya minat dalam kegiatan yang sebelumnya dinikmati, dan bahkan dapat memicu perilaku kecanduan seperti penggunaan internet berlebihan sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi di dunia nyata (Li dkk., 2024). Perubahan lingkungan sosial juga dapat dilihat dari perpindahan ke panti wreda atau kehilangan pasangan dan teman dapat

mengurangi kesempatan untuk berinteraksi dan berbagi secara mendalam (Wulandari & Estiningtyas, 2020).

Faktor yang memengaruhi kesepian dari Weiss (1973) memberikan salah satu faktornya yaitu faktor kualitas hubungan interpersonal. Kualitas hubungan interpersonal akan terjalin ketika individu dengan sukarela terbuka untuk berbagi pikiran dan perasaan dalam memulai interaksi sosial. Sebaliknya, jika keterbukaan diri tidak terjadi, maka kualitas hubungan interpersonal menjadi dangkal dan berisiko terhadap kesepian sosial maupun kesepian emosional. Salah satu proses interpersonal yang dapat memengaruhi kualitas hubungan tersebut adalah keterbukaan diri. Pengungkapan pikiran dan perasaan memungkinkan orang lain memahami kebutuhan individu dan memberikan respons yang relevan, sehingga hubungan berpeluang berkembang menjadi lebih dekat dan bermakna.

Fenomena kesepian ini dapat berkaitan dengan kemampuan dalam berkomunikasi dalam hubungan interpersonal dengan membuka diri (*self-disclosure*) terhadap lingkungan sosialnya (Mund dkk., 2023). Keterbukaan diri mengacu pada tindakan berbagi informasi pribadi, pikiran, dan perasaan dengan orang lain (McCroskey & Wheelless, 1976; Wei dkk., 2005; Wheelless & Grotz, 1976). Keterbukaan diri merupakan komponen penting dalam pembentukan dan pemeliharaan hubungan interpersonal yang intim dan bermakna. Dalam konteks lansia, kemauan dan kemampuan untuk membuka diri dapat menjadi penentu kualitas hubungan sosial dan, pada akhirnya, memengaruhi tingkat kesepian. Keterbukaan diri yang tinggi dengan lingkungan yang suportif pada lansia dapat menurunkan kondisi kesepian karena terdorong untuk

mengekspresikan kebutuhan dan perasaan mereka lebih baik (Sari, 2026). Dengan begitu, menegaskan pentingnya memahami faktor-faktor psikologis dari kesepian seperti keterbukaan diri dalam konteks kehidupan lansia di Kelurahan Tembalang.

Lansia dengan keterbukaan diri yang tinggi mungkin akan lebih mudah dalam membangun dan mempertahankan hubungan yang mendalam. Ketika lansia mampu dan mau membuka diri, mereka tidak kesulitan membentuk ikatan emosional yang kuat dengan orang lain, yang pada akhirnya dapat menghindari perasaan kesepian. Keterbukaan diri yang timbal balik adalah sarana untuk membangun kepercayaan dan keintiman, namun ketika itu tidak terjadi, hubungan cenderung tetap dangkal dan tidak memuaskan (Oktaviani dkk., 2022). Oleh karena itu, ketika keterbukaan diri itu tinggi berarti terdapat hubungan interpersonal yang berjalan dengan baik dan kesepian yang dialami itu rendah.

Meskipun telah banyak penelitian yang mengkaji fenomena kesepian pada lansia dan faktor-faktor yang memengaruhinya, namun masih terdapat beberapa celah penelitian yang perlu diisi. Penelitian mengenai lansia di Indonesia seringkali bersifat umum atau mencakup wilayah atau suatu kondisi tertentu. Penelitian yang bersifat umum lebih banyak membahas keterbukaan diri dalam konteks hubungan pertemanan baik yang terjadi di dunia nyata maupun maya pada usia muda (Nuraini & Satwika, 2023; Oktaviani dkk., 2022). Studi lain tentang kesepian lansia cenderung berfokus pada kondisi fisik dan mental secara umum bahwa dengan dukungan keluarga, kesehatan fisik dan mental lansia diharapkan dapat meningkat (Yaslina dkk., 2021). Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Triyanti dan Sudyasih (2025), yang meneliti mengenai

adanya hubungan antara interaksi sosial dengan tingkat kesepian pada lansia di Tamansari Boyolali beberapa hal yang mendasari yaitu kehilangan pasangan, ketika di rumah selalu merasa sendiri, serta beberapa anggota keluarga yang merantau.

Penelitian ini secara khusus menyoroti keterbukaan diri sebagai faktor yang memengaruhi kesepian. Meskipun keterbukaan diri diakui sebagai elemen penting dalam hubungan interpersonal, penelitian yang secara eksplisit menguji hubungannya dengan kesepian pada lansia, khususnya di suatu wilayah atau komunitas lansia, masih belum ada. Studi ini berfokus pada komunitas lansia di Kelurahan Tembalang dengan karakteristik demografi, dinamika sosial, dan budaya dapat memberikan penjelasan dan analisis yang jarang ditemukan. Pemahaman tentang bagaimana keterbukaan diri berinteraksi dengan kesepian dalam konteks lokal ini dapat memberikan wawasan yang lebih relevan untuk dasar rencana pengembangan bagi instansi. Adapun banyaknya penelitian yang menggunakan teori kesepian yang dikembangkan oleh Daniel W. Russell sebagai dasar penelitiannya (Krisnawati & Soetjningsih, 2017). Penelitian ini mengandalkan teori kesepian dari De Jong Gierveld untuk mengeksplorasi dimensi kesepian secara keseluruhan (De Jong Gierveld & Van Tilburg, 1999; Weiss, 1973).

Memahami hubungan antara keterbukaan diri dan kesepian, jika keterbukaan diri terbukti menjadi faktor yang memengaruhi kesepian, maka keterampilan komunikasi, membangun kepercayaan, dan menciptakan lingkungan yang mendukung keterbukaan dapat menjadi salah satu kunci untuk mengurangi

kesepian pada lansia. Penelitian tersebut nantinya sejalan dengan pengembangan kegiatan yang mendorong interaksi sosial lansia agar kualitas hidup mereka tetap terjaga baik dan menjaga rendahnya kesepian pada lansia (Derang dkk., 2022; Sustrami, 2017).

Uraian di atas menegaskan bahwa penelitian ini akan berfokus mengenai "Hubungan antara Keterbukaan Diri dengan Kesepian pada Lansia di wilayah Kelurahan Tembalang Kota Semarang." Jika keterbukaan diri terbukti berhubungan negatif secara signifikan dengan kesepian (artinya, semakin tinggi keterbukaan diri, semakin rendah tingkat kesepiannya), maka pola komunikasi ini dapat dijadikan landasan atau contoh bagi wilayah lain yang lansianya mengalami kesepian tinggi. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang hubungan keterbukaan diri dalam menjaga lansia supaya lebih aktif menjalin hubungan dengan kesepian yang rendah, serta menjadi dasar bagi pengembangan penelitian yang relevan dan efektif baik di suatu wilayah.

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah yang telah disusun, didapatkan rumusan permasalahan dalam penelitian ini, yaitu: “Apakah terdapat hubungan negatif antara keterbukaan diri dengan kesepian pada lansia di wilayah Kelurahan Tembalang Kota Semarang?”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji hubungan antara keterbukaan diri dengan kesepian pada lansia di wilayah Kelurahan Tembalang Kota Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan mampu menambah dan melengkapi penelitian terdahulu mengenai hubungan antara keterbukaan diri dengan kesepian pada lansia di wilayah Kelurahan Tembalang serta diharapkan dapat memperluas referensi dalam bidang Psikologi Perkembangan dan Psikologi Sosial. Penelitian ini juga penting untuk memberikan kontribusi pada literatur psikologi gerontologi di Indonesia, yang masih membutuhkan lebih banyak studi kontekstual.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi subjek dalam meningkatkan pemahaman mengenai hubungan antara keterbukaan diri dengan kesepian pada lansia di wilayah Kelurahan Tembalang Kota Semarang.

b. Bagi instansi/pihak kelurahan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar bagi pengembangan kegiatan yang lebih terarah untuk mengurangi

keseharian pada lansia. Dengan data yang spesifik dari Kelurahan Tembalang Kota Semarang, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pembuat kebijakan, praktisi kesehatan, dan keluarga dalam merancang bantuan yang lebih baik bagi lansia.

c. Bagi penelitian selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam mengembangkan dan memperluas wawasan peneliti selanjutnya mengenai hubungan antara keterbukaan diri dengan keseharian pada lansia di wilayah Kelurahan Tembalang Kota Semarang.