

# EFEK MEDIATOR REGULASI EMOSI TERHADAP KESEPIAN DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING LANSIA PEREMPUAN

## MEDIATOR EFFECTS OF EMOTIONAL REGULATION ON LONELINESS WITH SUBJECTIVE WELL-BEING ELDERLY WOMEN

Oleh :

Muhammad Radja Syahputra<sup>1</sup>

Ghozali Rusyid Affandi<sup>2</sup>

### ABSTRACT

**Submitted:** Elderly is the peak phase of human development which is accompanied by physical, social and psychological changes which cause a tendency to feel lonely. It was uniquely found that women feel lonely much more than men.

**Revision:** Loneliness is related to a low level of subjective well-being due to negative appraisals accompanied by dominant negative emotions in the elderly, so that the elderly need to optimize emotional regulation in order to control negative emotions and be able to change positive assessments of the loneliness they experience. The aim of this research is to find out the mediating effect of emotional regulation on the relationship between loneliness and subjective well-being in elderly women. The research method used quantitative correlational research involving 182 elderly female respondents. The research results show that emotional regulation has a role in mediating loneliness and subjective well-being so that the level of subjective well-being of elderly women can be increased.

**Accepted:**

**Keywords:** Elderly Women; Emotion Regulation; Loneliness; Subjective Well-Being

### ABSTRAK

Lansia adalah fase puncak dari perkembangan manusia yang disertai dengan perubahan secara fisik, sosial, dan psikologis yang menyebabkan kecenderungan merasakan kesepian. Secara unik ditemukan bahwa perempuan jauh lebih merasa kesepian dibanding laki – laki. Kesepian berhubungan dengan tingkat *subjective well-being* yang rendah akibat penilaian negatif disertai emosi negatif, sehingga perlu untuk mengoptimalkan regulasi emosi agar dapat mengendalikan emosi negatif dan dapat merubah penilaian secara positif pada kesepian yang dialami. Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui efek mediasi dari regulasi emosi pada hubungan antara kesepian dengan *subjective well-being* pada lansia perempuan. Metode penelitian menggunakan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 182 responden lansia perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki peran untuk memediasi kesepian dengan *subjective well-being* sehingga tingkat *subjective well-being* lansia perempuan dapat ditingkatkan.

**Kata kunci:** Kesepian; Lansia Perempuan; Regulasi Emosi, Subjective Well-Being

### PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan perasaan bahagia dan sejahtera untuk dapat mengoptimalkan pencapaian tugas perkembangan di setiap fase perkembangan. Kesejahteraan tersebut bergantung pada kemampuan kognitif dan afektif seseorang untuk

---

<sup>1</sup> Muhammad Radja Syahputra, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, radjasyahputra.rs@gmail.com

<sup>2</sup> Ghozali Rusyid Affandi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, ghozali@umsida.ac.id

dapat memahami dan memberikan respon emosi pada pengalaman hidup yang sering kali dikenal sebagai *subjective well-being* (Desiningrum, 2016; Kaloeti & Hartati, 2017).

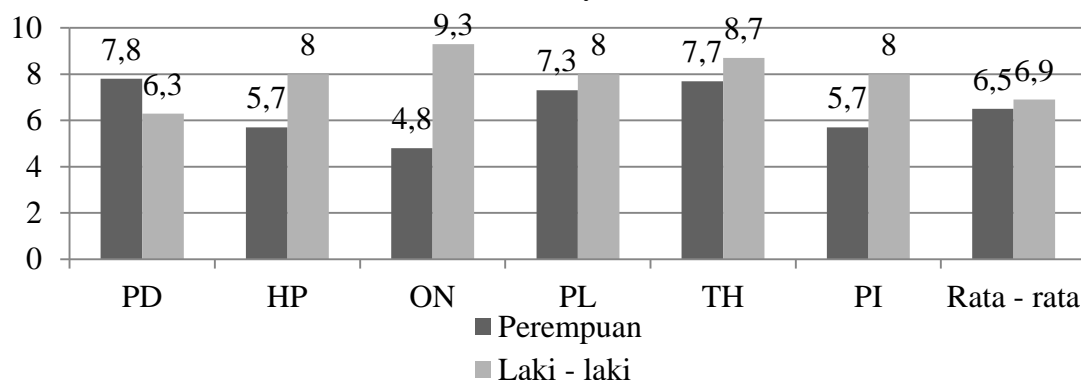
Diener (1985) mengungkapkan jika SWB bergantung pada kepuasan hidup dari pengalaman hidup dan ekspresi yang dimunculkan baik itu respon afek positif atau negatif (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Respon afektif yang muncul tersebut mempengaruhi bagaimana seseorang dapat menggunakan kemampuan kognitifnya untuk dapat menilai pengalaman hidup yang mempengaruhi tingkat kepuasan hidup seseorang (Akhyar, Ifthiharfi, Wahyuni, Ardhani, et al., 2019). Kemampuan kognitif mempengaruhi tingkat SWB melalui cara individu menilai pengalaman hidup secara keseluruhan dengan respon afektif yang ditunjukkan (Akhyar, Ifthiharfi, Wahyuni, Ardhani, et al., 2019; Kaloeti & Hartati, 2017). Saat individu dapat menilai secara positif pengalaman hidup, maka perasaan emosi positif akan lebih ditunjukkan dengan kata lain tingkat SWB yang dimiliki tinggi, namun sebaliknya ketika individu menilai buruk pengalaman hidup maka cenderung perasaan emosi negatif akan lebih ditunjukkan dan tingkat SWB cenderung rendah (Karni, 2018; Rulangi, Faera, & Novira, 2021).

Lansia adalah fase puncak perkembangan manusia yang ditandai dengan kemunduran aspek fisik, psikis, hingga sosial. Fisik lansia rentan mengalami gangguan kesehatan fisik, begitu pula dengan kemampuan kognitif yang menurun menyebabkan lansia cenderung sulit untuk beraktivitas (Akhyar, Ifthiharfi, Wahyuni, Putri, et al., 2019; Karni, 2018). Selain itu, perasaan kesepian cenderung meningkat karena hilangnya dukungan sosial dari hubungan sosial dengan orang terdekat (Fauzan & Qodariah, 2017). Hal ini menjadi tantangan bagi lansia untuk beradaptasi di masa tua. Kegagalan lansia dalam beradaptasi dapat menyebabkan kecenderungan untuk perasaan emosi negatif lebih ditunjukkan dan timbul ketidakpuasan hidup sehingga tingkat SWB lansia menjadi rendah (Anggraini et al., 2022; Astriewardhany & Purnamasari, 2021; Okruszek, Aniszewska-Stańczuk, Piejka, Wiśniewska, & Żurek, 2020)..

Peneliti melakukan survey terhadap 12 lansia (6 perempuan dan 6 laki - laki) dari beberapa desa dalam wilayah Kecamatan Jabon. Peneliti mengadopsi skala Ryff yang telah diadaptasi untuk mengungkap aspek penerimaan diri (PD), hubungan positif dengan orang lain (HP), otonomi (ON), penguasaan lingkungan (PL), tujuan hidup (TH), perkembangan diri (PI). Hasil survey awal mengungkapkan bahwa diantara lansia perempuan dan laki – laki, terjadi perbedaan tingkat SWB bahwa lansia perempuan lebih memiliki SWB yang rendah dibandingkan dengan lansia laki – laki. Detail hasil survey tersebut sebagai berikut :

*Bagan 1*

Hasil Survey Awal



Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat SWB individu, salah satunya adalah interaksi sosial dengan orang lain dengan saling berinteraksi, berbagi, hingga tolong menolong dengan sesama (Desiningrum, 2016). Melalui interaksi sosial, individu dapat menjalin ikatan emosi sehingga dukungan sosial dapat terjalin dan individu dapat memaknai pengalaman hidup menggunakan kemampuan kognitif untuk menilai kuantitas dan kualitas dari interaksi sosial yang dijalin (Kaloeti & Hartati, 2017; Karni, 2018).

Pada fenomena yang dialami lansia perempuan, lansia perempuan cenderung memiliki resiko tinggi mengalami kesepian karena menarik diri dan mengurangi interaksi sosial (Akhyar, Ifthiharfi, Wahyuni, Putri, et al., 2019; Khan, Yuktadatta, & Kadoya, 2022). Hal ini disebabkan oleh kesenjangan harapan dengan kenyataan dari keterlibatan lansia pada lingkungan sosial. Fase lansia sangat bergantung pada lingkungan sosial baik mikro maupun makro karena lansia memiliki keinginan untuk lebih diperhatikan, dicintai, didukung, dan dekat dengan orang yang dicintai (Indriyani, Mabruhi, & Purwanto, 2014; Sessiani, 2018; Wickens et al., 2021). Namun karena dampak dari kemunduran yang dialami, lansia menjadi sulit untuk beraktivitas. Terlebih pada lingkungan sosial terdekat lansia yang mulai ditinggal oleh anggota keluarga sehingga menyebabkan menurunnya kepuasan hidup (Basuki, 2015; Cohn-Schwartz, Vitman-Schorr, & Khalaila, 2022; Y. D. Putri, 2021).

Kepuasan hidup yang menurun tersebut cenderung dipengaruhi oleh pemaknaan negatif yang dilakukan. Hal ini akan cenderung menyebabkan lansia untuk merasakan emosi negatif yang meningkat dengan merasa sudah tidak diinginkan hingga terasingkan sehingga menyebabkan lansia memiliki tingkat SWB rendah (Amalia, 2015; Indriyani et al., 2014; Permana, 2021; Septiningsih & Na'imah, 2020; Yadav & Chanana, 2018). Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Li dkk. (2021) tentang peran mediator *self-acceptance* pada hubungan kesepian dengan SWB pada lansia memberikan saran untuk penelitian selanjutnya dilakukan dengan menggunakan variabel yang sama dengan mediator lain yang berkaitan (Li et al., 2021). Hasil penelitian Li dkk (2021) mengungkapkan adanya emosi negatif yang mendominasi disertai penerimaan emosional yang tinggi (Li et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat urgensi yang tidak disadari bahwasanya emosi negatif disertai penerimaan emosional yang tinggi tersebut perlu untuk diulas.

Dampak dari kenyataan bahwa lansia perempuan mengalami kesepian dapat mempengaruhi adanya perubahan emosi negatif yang mengarahkan pada kecenderungan psikosis terlebih jika lansia perempuan harus menghadapi pengalaman traumatis lagi untuk kehilangan anggota keluarga (Fernández-Fernández et al., 2020; Nouri, Asheghi, Asheghi, & Hesari, 2021). Emosi negatif yang meningkat akibat kesepian kerap kali menjadi masalah bagi lansia karena respon emosi yang diekspresikan tidak sesuai dengan pengalaman hidup yang ditandai dengan perasaan malu dan sulit untuk memahami emosi tersebut (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Kegagalan dalam mengenal dan mengendalikan emosi pada lansia dapat memberikan pengaruh buruk pada tingkat SWB (Indriyani et al., 2014; Y. D. Putri, 2021). Sehingga penting bagi lansia untuk mengoptimalkan kemampuan regulasi emosi (Anggraini et al., 2022).

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwasanya regulasi emosi efektif untuk dapat mengubah tingkat SWB dari lansia, seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Fernandez-Caballero dkk. (2014). Penelitian tersebut menyusun modul regulasi emosi guna meningkatkan SWB lansia menggunakan media digital yang dinamai "*Smart Regulation Emotion*" dengan menggunakan rekognisi emosi, regulasi emosi, adaptasi lingkungan telah efektif dapat meningkatkan SWB lansia ((Fernández-Caballero, Latorre, Pastor, & Fernández-Sotos, 2014). Begitupula dengan Nouri dkk. (2021) bahwasanya dengan

menggunakan CER (*Cognitive Emotion Regulation*) secara efektif lansia dapat mengelola emosi negatif dan kualitas hidup lansia dapat meningkat.

Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menghadapi tekanan pengalaman hidup yang buruk dengan mengendalikan, mengekang, mengelola emosi dengan berupaya untuk stabil dan tenang dalam memaknai pengalaman hidup (Anggraini et al., 2022). Regulasi emosi dapat mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif sehingga individu dapat memahami dan mengekspresikan secara sesuai sehingga stabil (Heru, Fitriyasaki, & Margono, 2021; Rakhmawati & Banon, 2021). Melalui proses intrinsik dan ekstrinsik dapat menghasilkan pola khusus dalam mengekspresikan emosi yakni memahami, mengendalikan, mengevaluasi, dan menentukan respon emosi yang sesuai dengan pengalaman hidup (N. D. P. Putri & Cahyanti, 2020).

Pada penelitian terdahulu, kebanyakan penelitian yang hanya membuktikan jika kesepian lansia mempengaruhi dan memiliki hubungan negatif dengan tingkat SWB yang rendah. Namun, penelitian terdahulu belum mengungkap secara khusus terkait pengendalian emosi yang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi rendahnya tingkat SWB lansia perempuan. Sehingga secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana efek mediator regulasi emosi terhadap hubungan antara kesepian dan subjective well-being pada lansia perempuan. Sehingga penelitian ini akan mengungkap peluang perubahan tingkat SWB lansia ketika lansia dapat meregulasi emosi saat merasakan kesepian serta hasil penelitian ini menjadi rekomendasi dasar intervensi maupun prevensi berkaitan dengan peningkatan SWB lansia perempuan yang mengalami kesepian. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana peran mediator regulasi emosi dalam hubungan kesepian dengan SWB pada lansia perempuan?

Untuk menjawab rumusan masalah tersebut, hipotesis penelitian disusun sebagai berikut :

Ha – Ada peran mediator regulasi emosi pada hubungan antara kesepian dengan *subjective well-being* lansia perempuan.

Ho – Tidak ada peran mediator regulasi emosi pada hubungan antara kesepian dengan *subjective well-being* lansia perempuan. **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian disusun dengan menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional. Desain penelitian ini bertujuan untuk menemukan efek mediator regulasi emosi terhadap hubungan kesepian dengan SWB. Dalam menganalisa data penelitian, penelitian ini akan menggunakan analisa mediasi untuk mengungkap efek mediator variabel mediator yakni regulasi emosi terhadap hubungan variabel independent yakni kesepian dengan variabel dependent yakni SWB.

Populasi aktual dari penelitian ini sebanyak 550 lansia perempuan berusia 60 tahun keatas. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah lansia perempuan yang berusia 60 tahun keatas yang mengalami penurunan kesehatan fisik yang masih hidup di wilayah Kecamatan Jabon. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan tabel *Isaac* dan *Michael* dengan taraf 10%. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini sebesar 182 responden. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan menggunakan kuota sampling. Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah lansia perempuan yang berusia 60 tahun keatas dengan status pernikahan kawin atau janda dan merupakan peserta aktif Posyandu Lansia

Pengambilan data dilakukan secara *offline* dengan melakukan kerjasama bersama tim Posyandu Lansia dari setiap desa dalam wilayah Kecamatan Jabon. Proses pengambilan data adalah dengan melakukan screening usia dan perkembangan kesehatan fisik melalui data

peserta aktif posyandu lansia, kemudian melakukan wawancara perorangan kepada responden dengan pencatatan pengukuran menggunakan skala psikologi non-kognitif sebagai alat ukur dari setiap variabel yang disosialisasikan kepada responden untuk dimengerti dengan dampingan dari tim Posyandu Lansia.

Skala psikologi non-kognitif yang digunakan dari setiap variabel adalah skala kesepian yang diadopsi dari Setyanto (2023) yang telah diujikan ulang dengan reliabilitas sebesar 0.870 dengan 9 aitem. Skala regulasi emosi mengadaptasi skala ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) yang telah diujikan ulang dengan reliabilitas sebesar 0.796 dengan 9 aitem. Skala SWB mengadaptasi skala SWLS (Satisfaction With Life Scale) dan SPANE (Scale of Positive and Negative Emotion) yang telah diujikan ulang dengan reliabilitas SWLS sebesar 0.874 dengan 5 aitem dan reliabilitas SPANE sebesar 0.791 dengan 11 aitem. Dalam memudahkan responden untuk dapat menjawab alat ukur pada variabel penelitian ini, skala likert digunakan untuk merekam respon jawaban responden.

Teknik analisa data akan dilakukan dengan menggunakan analisa mediasi dibantu dengan Process Macro V.4.2 yang dikembangkan oleh Andrew F. Hayes melalui aplikasi IBM SPSS Statistics 19. Penyimpulan hasil peneitian akan dilakukan dengan menginterpretasikan hasil analisis data secara deskriptif dalam mengungkap jawaban pada hipotesis yang telah di tentukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Hasil Uji Korelasi*

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa pada hubungan antara kesepian dengan SWB didapatkan hasil sebesar  $r = 0.330^{**}$  dengan  $p < 0.05$  dan hubungan antara regulasi emosi dengan *subjective well-being* didapatkan hasil sebesar  $r = -0.211^{**}$  dengan  $p < 0.05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel  $X^1$  yakni kesepian dan  $X^2$  yakni regulasi emosi dengan  $Y$  yakni SWB.

*Tabel 1*

Hasil Uji Korelasi

Variabel	Mean	Std.Deviasi	1	2	3
<i>Subjective well-being</i>	13.91	5.457	1		
Kesepian	21.97	4.002	0.330**	1	
Regulasi Emosi	40.14	7.675	-0.211**	-0.158*	1

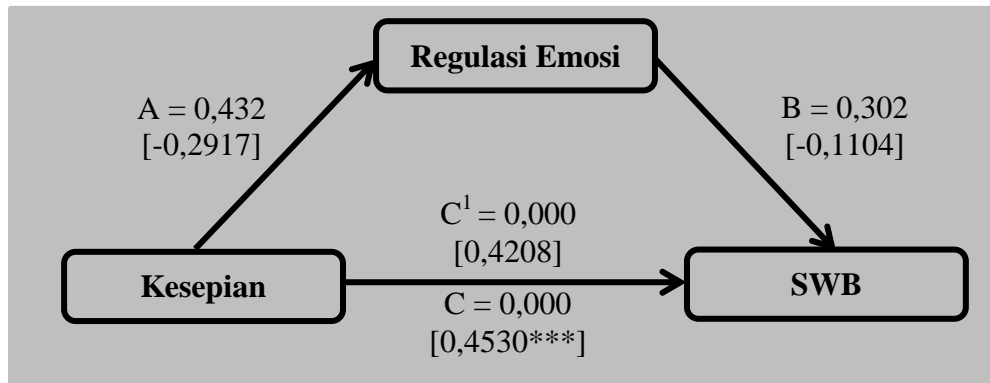
### *Hasil Uji Hipotesis*

Berdasarkan analisa yang ditunjukkan melalui hasil pada Tabel 2, menunjukkan jalur A yang menghubungkan kesepian dengan regulasi emosi menunjukkan koefisien -0,2917 dengan  $P < 0.05$ , kemudian jalur B yang menghubungkan regulasi emosi dengan SWB menunjukkan koefisien -0,1104 dengan  $P < 0.05$  dan analisa jalur  $C^1$  sebagai Direct Effect yang menghubungkan secara langsung kesepian dengan SWB dan menghiraukan peran regulasi emosi sebagai mediator menunjukkan koefisien 0,4208  $P < 0.05$  maka signifikan.

Hasil analisa jalur C pada Tabel 2 sebagai Total Effect / Indirect Effect yang menghubungkan kesepian dengan SWB namun melalui regulasi emosi terlebih dahulu menunjukkan koefisien 0,4530 dengan  $P < 0.05$  bahwa signifikan. Sehingga hasil penelitian ini membuktikan bahwa  $H_0$  di terima yakni ada peran mediator regulasi emosi pada hubungan antara kesepian dengan SWB lansia perempuan. Melalui analisi perbandingan besar efek koefisien baik dari direct effect dan indirect effect, menunjukkan efek jalur indirect effect lebih besar sehingga dapat ditunjukkan bahwa saat kesepian lansia perempuan meningkat namun

dapat mengoptimalkan regulasi emosi maka lansia perempuan memiliki peluang untuk mengubah tingkat SWB -nya.

*Bagan 2*  
Hasil Uji Hipotesis



Berdasarkan hasil analisa jalur Direct Effect dengan signifikansi (0.000) dapat diuraikan bahwasanya terdapat hubungan secara langsung antara kesepian dengan SWB. Hasil analisa jalur Direct Effect ini berkorelasi dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Seo et al., (2015) bahwa lansia perempuan memiliki harapan pada ketergantungan hubungan dekat dengan orang lain terlebih pada keluarga karena dapat mempengaruhi tingkat SWB. Namun di masa tua, bagi lansia perempuan cenderung mudah untuk mengalami kegagalan dalam pemenuhan harapan pada ketergantungan hubungan dekat orang lain. Sehingga lansia cenderung mengalami kesepian dan menyebabkan lansia memiliki SWB yang cenderung rendah (Seo, Jeon, Chong, & An, 2015). Kegagalan dalam pemenuhan harapan sangat mempengaruhi lansia perempuan dalam melakukan penerimaan dirinya sendiri, terlebih jika jaringan sosial yang dimiliki adalah jaringan sosial yang kecil bahkan tidak ada (Domènech-Abella et al., 2017; Li et al., 2021).

Hasil tersebut menentang bahwasanya lansia perempuan memiliki perasaan kesepian yang rendah seperti hasil penelitian Novitasari & Aulia (2019) yang mengungkap bahwa tingkat perasaan kesepian tidak memandang jenis kelamin dari lansia. Kesepian dianggap umum dialami dan terjadi pada kedua jenis kelamin dengan tingkat perasaan kesepian yang sama (Novitasari & Aulia, 2019). Disamping itu terdapat hasil penelitian lain yakni Zhou et al., (2019) yang menjelaskan bahwa, kesepian mungkin memang berdampak terhadap gangguan kognitif sehingga mempengaruhi tingkat SWB, namun hal tersebut hanya terjadi pada lansia berjenis kelamin pria karena lansia perempuan jauh memiliki jaringan sosial yang luas dan beragam diantaranya adalah orang terdekat sekitar rumah seperti tetangga (Zhou et al., 2019).

Pada kenyataan berdasarkan hasil penelitian ini berbeda bahwa lansia perempuan memiliki kesejahteraan SWB yang rendah meskipun perasaan kesepian yang dimiliki sedang. Berdasarkan informasi yang didapat saat pengumpulan data, lansia perempuan kerap kali menyatakan bahwa subjek mungkin beberap kali dapat untuk berkomunikasi sebentar dengan orang di sekitar, namun terdapat ketidakpuasan pada kualitas interaksi sosial yang dilakukan karena keterbatasan fisik dan kognitif lansia perempuan yang tidak mampu untuk bersosialisasi selayaknya dahulu. Sehingga lansia mengalami perasaan kekecewaan atas dirinya sendiri dengan kondisi keterbatasan saat di fase lansianya.

Perasaan kesepian yang dialami oleh lansia perempuan berhubungan dengan tingkat SWB karena lansia memiliki kecenderungan untuk gagal dalam menggunakan kemampuan kognitif untuk mengelola informasi dan menilai kesendiriannya yang menimbulkan perasaan kesepian. Hal ini ditunjukkan bahwasanya berdasarkan hasil dari skala kesepian yang digunakan, proses kognitif pada subjek ditemukan bahwa lansia perempuan memiliki kemampuan proses kognitif yang sedang namun cenderung hampir rendah. Kesendirian yang dialami oleh lansia merupakan gejala emosi dan indikator perilaku yang menyebabkan gangguan pada proses berpikir lansia dalam memahami kesendirian (Sasagawa, 2021).

Lansia dicirikan sebagai individu dengan kondisi sosial, kognitif, dan kemampuan fisik yang menurun seiring bertambahnya usia yang menjadi keterbatasan hidup lansia. Sehingga lansia memiliki dorongan untuk berhubungan dekat dan menjaga keintiman dengan orang terdekat. Namun lansia kerap menganggap bahwa dirinya sudah memiliki waktu yang terbatas dalam kehidupannya. Sehingga lansia lebih cenderung untuk mementingkan pemenuhan kebutuhan makna emosional melalui kedekatan sosial dengan orang terdekat dibandingkan membuat tujuan dan memperluas wawasan (Kunzmann & Wrosch, 2015). Pemaknaan akan peristiwa hidup yang dialami oleh lansia menyebabkan timbulnya reaksi – reaksi emosi yang mempengaruhi tingkat *subjective well-being* dan kesehatan fisik (Nouri et al., 2021). Keterbatasan dalam proses kognitif tersebut menyebabkan lansia buruk dan mengalami penurunan kompleksitas kognitif-afektif dalam mengidentifikasi emosi yang di ekspresikan bahkan untuk menerima ekspresi emosi dari orang lain (Kunzmann & Wrosch, 2015; Murry & Isaacowitz, 2016).

Menurut Murry & Isaacowitz (2016) ketika individu berada pada fase lansia, emosi yang dimiliki baik itu emosi negatif maupun positif mengalami penurunan pada intensitasnya. Sehingga lansia jarang untuk menunjukkan emosi negatif dan lebih menunjukkan emosi positif meskipun mengalami penurunan dibandingkan saat difase perkembangan sebelumnya dan lansia memiliki kepuasan hidup yang stabil (Murry & Isaacowitz, 2016). Namun pada pengukuran emosi positif dan negatif yang menjadi bagian dalam skala SWB, ditemukan bahwa bahwa lansia perempuan memiliki rata – rata kepuasan hidup yang rendah hampir sedang dengan tingkat emosi negatif yang jauh lebih rendah dibandingkan emosi positif meskipun kedua emosi tersebut dalam tingkat yang rendah.

Kepuasan hidup yang menjadi bagian dari SWB lansia sangat bergantung pada emosi dan kemampuan penilaian pada peristiwa yang terjadi menggunakan kognitif. Lansia cenderung sulit untuk memahami peristiwa secara langsung karena keterbatasan kognitif dan kesulitan untuk mengekspresikan emosi yang dimiliki. Sehingga lansia cenderung akan melakukan penilaian ulang pada suatu peristiwa dengan salah satu cara yakni termenung (Fernández-Fernández et al., 2020). Ketika lansia melakukan penilaian ulang pada pengalaman yang dialami, lansia akan menggunakan aspek emosinya terlebih dahulu kemudian kemampuan kognitif digunakan untuk membantu menilai kembali pengalaman yang dialami (Kunzmann & Wrosch, 2015; Murry & Isaacowitz, 2016). Karena lansia yang cenderung menggunakan emosi dibanding kognitif dalam menilai pengalamannya, dengan kemampuan kognitif yang menurun, lansia cenderung gagal dalam menilai pengalaman dengan baik dan cenderung depresi dan cemas karena sentiment emosi negatif yang dimiliki terlebih pada lansia perempuan (Nurun Saadah et al., 2018). Dampak tekanan psikologis yang dialami oleh lansia akibat kepuasan hidup yang rendah dari penilaian pengalaman yang telah dialaminya, dapat memberikan dampak buruk yang menyebabkan lansia gagal dalam memproses regulasi emosi dengan baik (Fernández-Fernández et al., 2020).

Regulasi emosi sangat dibutuhkan untuk dapat meningkatkan *subjective well-being* yang menurun akibat pengalaman buruk yang dialami (Nouri et al., 2021). Hal ini berhubungan dengan hasil analisa jalur indirect effect yang signifikan (0,000). Bahwasanya melalui analisa jalur indirect effect dapat diketahui bahwa terdapat efek mediator regulasi emosi pada hubungan antara kesepian dengan SWB. Hasil analisa ini dapat diuraikan bahwasanya *subjective well-being* lansia perempuan bergantung dengan kemampuan regulasi emosi dalam mengelola emosi negatif dampak dari perasaan kesepian yang dialami. Kemampuan regulasi emosi lansia berhubungan dengan strategi pengelolaan emosi negatif yang dialami (Kunzmann & Wrosch, 2015).

Dalam meningkatkan kualitas SWB lansia perempuan yang menurun akibat pengalaman kesepian yang dialami adalah melalui strategi regulasi emosi spontan (Isaacowitz, Livingstone, & Castro, 2017). Hal ini dilakukan dengan memberikan latihan untuk lansia dengan mendorong peningkatan emosi positif dan mengurangi emosi negatif melalui kesadaran pada kehadiran orang disekitarnya dan menjaga kualitas hubungan sosial positif dengan orang disekitarnya dan mengurangi. Namun diperlukan juga untuk mengurangi kualitas hubungan sosial negatif dengan orang sekitar (Isaacowitz et al., 2017). Hal ini didasarkan pada informasi dari lansia perempuan bahwasanya terkadang lansia perempuan mampu untuk mengendalikan emosi. Namun tidak jarang juga lansia mengaku jika sulit untuk memahami emosi yang dimiliki dan memilih untuk dipendam cukup lama. Harapannya adalah melalui regulasi emosi, lansia perempuan dapat terbantu untuk menjalani hidup dengan harapan dan optimisme untuk menikmati sisa hidup dan menyadari hubungan sosial di lingkungan sekitar. Karena kemampuan regulasi emosi dapat mengelola intensitas emosi negatif dengan mengubah penilaian terhadap suatu peristiwa hingga dapat dinilai secara efektif dan adaptif dan kualitas SWB yang dimiliki lansia dapat meningkat (Nouri et al., 2021).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian telah mengungkap bahwasanya regulasi emosi memiliki peran dalam mengendalikan dampak dari perasaan kesepian yang berhubungan dengan tingkat SWB dari lansia perempuan. Dampak negatif yang ditunjukkan oleh lansia perempuan akibat kesepian dengan penilaian diri yang negatif disertai emosi negatif yang mendominasi berhubungan dengan tingkat *subjective well-being* yang menjadi rendah. Namun terdapat kemampuan psikologis dari lansia yang dapat dioptimalkan ditengah penurunan kemampuan kognitif dan fisik, yakni regulasi emosi untuk dapat membantu lansia perempuan dalam melakukan penilaian secara baik disertai emosi positif dalam menilai perasaan kesepiannya sehingga tingkat SWB yang dimiliki tinggi. Hal ini menjadi harapan baru bagi lansia perempuan yang mengalami kesepian untuk dapat menjalani masa hidup terakhirnya dengan didominasi oleh penilaian dan emosi positif.

Keterbatasan penelitian ini adalah peneliti tidak menggunakan metode penelitian eksperimen untuk dapat menyusun modul intervensi dan hasil nyata efektivitas dari regulasi emosi dalam mengurangi dampak negatif pada SWB dari perasaan kesepian. Di sisi lain peneliti juga memiliki keterbatasan dalam jangkauan variabel kontrol penelitian ini, seperti kemandirian dan kendali pada kehidupan lansia perempuan, serta pengalaman traumatis dan resiliensi lansia perempuan pada pengalaman traumatis tersebut. Terlebih variabel – variabel tersebut juga merupakan indikator dari kualitas SWB lansia perempuan. Sehingga harapan peneliti pada penelitian selanjutnya adalah dapat melanjutkan penelitian ini dengan melakukan penelitian menggunakan metode eksperimen dengan perlakuan – perlakuan pada



responden dengan demografis yang sama serta menyusun modul intervensi berdasarkan dari hasil eksperimen dan menemukan efektivitas dari modul intervensi regulasi emosi tersebut. Peneliti selanjutnya juga dapat untuk melakukan penelitian terkait variabel – variabel diluar kontrol penelitian untuk dapat menyempurnakan dari penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Akhyar, M., Ifthiharfi, R., Wahyuni, V., Ardhani, M., Putri, V. Y., & Rafly, M. (2019). Hubungan Religiusitas dengan Subjective Well-Being pada Lansia di Jakarta. *Mind Set*, *10*(2), 120–126.
- Akhyar, M., Ifthiharfi, R., Wahyuni, V., Putri, milsa ardhani, Putri, vanisa yunita, Wildayati, & Rafly, M. (2019). Hubungan religiusitas dengan subjective well-being pada lansia di Jakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, *10*(02), 120–126.
- Amalia, A. D. (2015). Kesepian Dan Isolasi Sosial Yang Dialami Lanjut Usia: Tinjauan Dari Perspektif Sosiologis. *Sosio Informa*, *18*(02), 203–210. <https://doi.org/https://doi.org/10.33007/inf.v18i3.56>
- Anggraini, Y. W., Priasmoro, D. P., Aminah, T., Keperawatan, J., Malang, K., & Saptorenggo, D. (2022). Gambaran Pengendalian Emosi Lansia Dalam Lingkungan Padat Penduduk Perum Gardenia Kabupaten Malang. *Nursing Information Journal*, *1*(2), 42–47. <https://doi.org/https://doi.org.10.54832/nij.v1i2.211>
- Astriewardhany, I., & Purnamasari, A. (2021). Dukungan Sosial dan Subjective Well-Being pada Purnawirawan TNI. *EMPATHY : Jurnal Fakultas Psikologi*, *4*(1), 30–44.
- Basuki, W. (2015). Faktor - Faktor Penyebab Kesepian Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Penghuni Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Kota Samarina. *Psikoborneo*, *3*(2), 122–136. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v3i2.3766>
- Cohn-Schwartz, E., Vitman-Schorr, A., & Khalaila, R. (2022). Physical distancing is related to fewer electronic and in-person contacts and to increased loneliness during the COVID-19 pandemic among older Europeans. *Quality of Life Research*, *31*(4), 1033–1042. <https://doi.org/10.1007/s11136-021-02949-4>
- Desiningrum, D. R. (2016). Goal Orientation Dan Subjective Well Being Pada Lansia. *Jurnal Psikologi Undip*, *15*(1), 43. <https://doi.org/10.14710/jpu.15.1.43-55>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71–75. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901>
- Domènech-Abella, J., Lara, E., Rubio-Valera, M., Olaya, B., Moneta, M., Rico-Urbe, L., ... Haro, J. (2017). Loneliness and depression in the elderly: the role of social network. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, *52*(381), 2–6. Retrieved from [http://i-lib.ugm.ac.id/jurnal/download.php?dataId=2227%0A???%0Ahttps://ejournal.unisba.ac.id/index.php/kajian\\_akuntansi/article/view/3307%0Ahttp://publicacoes.cardiol.br/portal/ijcs/portugues/2018/v3103/pdf/3103009.pdf%0Ahttp://www.scielo.org/co/scielo.ph](http://i-lib.ugm.ac.id/jurnal/download.php?dataId=2227%0A???%0Ahttps://ejournal.unisba.ac.id/index.php/kajian_akuntansi/article/view/3307%0Ahttp://publicacoes.cardiol.br/portal/ijcs/portugues/2018/v3103/pdf/3103009.pdf%0Ahttp://www.scielo.org/co/scielo.ph)
- Fauzan, H. H., & Qodariah, S. (2017). Studi deskriptif mengenai subjective well-being pada lansia di panti sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Bandung. *Prosiding Psikologi*, *3*(1), 97–117.
- Fernández-Caballero, A., Latorre, J. M., Pastor, J. M., & Fernández-Sotos, A. (2014). Improvement of the elderly quality of life and care through smart emotion regulation. *Lecture Notes in Computer Science (Including Subseries Lecture Notes in Artificial Intelligence and Lecture Notes in Bioinformatics)*, *8868*, 348–355. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-13105-4\\_50](https://doi.org/10.1007/978-3-319-13105-4_50)
- Fernández-Fernández, V., Losada-Baltar, A., Márquez-González, M., Paniagua-Granados, T., Vara-García, C., & Luque-Reca, O. (2020). Emotion regulation processes as mediators of the impact of past life events on older adults' psychological distress. *International Psychogeriatrics*, *32*(2), 199–209. <https://doi.org/10.1017/S1041610219002084>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, *15*(2), 148–156. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.7740/jp.v14i2.7740>
- Heru, M. J. A., Fitriyari, R., & Margono, H. M. (2021). Anger Management Berbasis Spiritual Care

- dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Caregiver Klien Skizofrenia: A Systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(2), 219–224. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33846/sf12225>
- Indriyani, S., Mabruuri, M. I., & Purwanto, E. (2014). Subjective Well-Being Pada Lansia Ditinjau Dari Tempat Tinggal. *Developmental and Clinical Psychology*, 1(1), 21–27.
- Isaacowitz, D. M., Livingstone, K. M., & Castro, V. L. (2017). Aging and emotions: experience, regulation, and perception. *Current Opinion in Psychology*, 17, 79–83. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.06.013>
- Kaloeti, D. V. S., & Hartati, S. (2017). Subjective Well-Being Dan Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lansia. *Jurnal Ecopsy*, 4(3), 138. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v4i3.4293>
- Karni, A. (2018). Subjective Well-Being Pada Lansia. *Syi'ar*, 18(2), 84–102.
- Khan, M. S. R., Yuktadatta, P., & Kadoya, Y. (2022). Who Became Lonely during the COVID-19 Pandemic? An Investigation of the Socioeconomic Aspects of Loneliness in Japan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph19106242>
- Kunzmann, U., & Wrosch, C. (2015). Encyclopedia of Geropsychology. In N. A. Pachana (Ed.), *Encyclopedia of Geropsychology*. Singapore: Springer Singapore. <https://doi.org/10.1007/978-981-287-080-3>
- Li, S., Zhang, X., Luo, C., Chen, M., Xie, X., Gong, F., ... De Vasconcelos, C. A. C. (2021). The mediating role of self-acceptance in the relationship between loneliness and subjective well-being among the elderly in nursing home: A cross-sectional study. *Medicine (United States)*, 100(40), E27364. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000027364>
- Murry, M. W. E., & Isaacowitz, D. M. (2016). The Encyclopedia of Adulthood and Aging. In S. K. Whitbourne (Ed.), *The Encyclopedia of Adulthood and Aging* (1st ed., Vol. 60). New Jersey: John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118521373.wbeaa212>
- Nouri, N. P., Asheghi, M., Asheghi, M., & Hesari, M. (2021). Mediation Role of Emotion Regulation Between Procrastination, Psychological Wellbeing, and Life Satisfaction in the Elderly. *Practice in Clinical Psychology*, 9(2), 111–120. <https://doi.org/10.32598/jpcp.9.2.716.2>
- Novitasari, R., & Aulia, D. (2019). Kebersyukuran Dan Kesepian Pada Lansia Yang Menjadi Janda/Duda. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 07(02), 146–157. <https://doi.org/http://doi.org/10.22219/jipt.v17i2.8951>
- Nurun Saadah, S., Lukman, Z. M., Syafiq, M. S., Zulaikha, M. Z., Bukhari, W. M. Y., & Kamal, M. Y. (2018). The Study of Depression and Loneliness among Elderly Women. *International Journal Of Research And Innovation In Social Science (IJRISS)*, II(X), 110–113.
- Okruszek, Ł., Aniszewska-Stańczuk, A., Piejka, A., Wiśniewska, M., & Żurek, K. (2020). Safe but Lonely? Loneliness, Anxiety, and Depression Symptoms and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 11(December), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.579181>
- Permana, M. Z. (2021). Gambaran kesepian pada emerging adulthood. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 16(2), 133–142. <https://doi.org/http://dx.dio.org/10.30659/jp.16.2.133-142>
- Putri, N. D. P., & Cahyanti, I. Y. (2020). Psikoedukasi Regulasi Emosi Kepada Kader Lansia Sebagai Upaya Preventif Kambuhnya Penyakit Hipertensi Pada Lansia Binaan Di Puskesmas Gunung Anyar Surabaya Psychoeducation. *Jurnal Diversita*, 6(2), 229–236. <https://doi.org/https://doi.org/10.31289/diversita.v6i2.4142>
- Putri, Y. D. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesepian Lansia di Kota Batam Yulia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4), 191–195. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30651/jkm.v6i4.10813>
- Rakhmawati, I., & Banon, E. (2021). Peningkatan Kemampuan Strategi Regulasi Emosi Masyarakat Di Wilayah Jakarta Timur Menghadapi dampak Psikososial Akibat Pandemi Covid 19 (Prosiding). Jakarta: Poltekkes Kemenkes Jakarta III.
- Rulangi, R., Faera, J., & Novira, N. (2021). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Subjective Well-Being Pada Mahasiswa. In *Seminar Nasional Psikologi UM*.

- Sasagawa, M. (2021). An Emotion Regulation Transition Model for the Elderly: A Hypothesis. *American Journal of Biomedical Science & Research*, 11(6), 582–586. <https://doi.org/10.34297/ajbsr.2021.11.001699>
- Seo, S. G., Jeon, J. H., Chong, Y. S., & An, J. S. (2015). The Relations Among Relatedness Needs, Subjective Well-Being, and Depression of Korean Elderly. *Journal of Women and Aging*, 27(1), 17–34. <https://doi.org/10.1080/08952841.2014.929406>
- Septiningsih, D. S., & Na'imah, T. (2020). Kesepian pada lanjut usia: studi tentang bentuk, faktor pencetus dan strategi koping. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jpu.11.2.9>
- Sessiani, L. A. (2018). Studi Fenomenologis tentang Pengalaman Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif pada Janda Lanjut Usia. *Jurnal Studi Gender (SAWWA)*, 13(2), 203–236. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21580/sa.v13i2.2836>
- Wickens, C. M., McDonald, A. J., Elton-Marshall, T., Wells, S., Nigatu, Y. T., Jankowicz, D., & Hamilton, H. A. (2021). Loneliness in the COVID-19 pandemic: Associations with age, gender and their interaction. *Journal of Psychiatric Research*, 136(July 2020), 103–108. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.01.047>
- Yadav, E., & Chanana, S. (2018). *Emotional Regulation and Well-Being among Elderly*. 8(2), 196–200.
- Zhou, Z., Mao, F., Zhang, W., Towne, S. D., Wang, P., & Fang, Y. (2019). The Association Between Loneliness And Cognitive Impairment Among Older Men And WsMen In China: A Nationwide Longitudinal Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph16162877>