

HUBUNGAN KOPING RELIGIUS DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS LANSIA *EMPTY NESTER* DI KECAMATAN BANYUMAS

Huria Husna Nabilah¹, Lita Heni Kusumawardani^{1,2*}, Koernia Nanda Pratama¹

¹Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman
Jl. Dr. Soeparno Karangwangkal Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah

²Research Centre of Rural Health, Institute for Research and Community Service,
Jenderal Soedirman University, Indonesia

Jl. Dr. Soeparno Karangwangkal Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah

*) *E-mail*: litahenikusumawardani@unsoed.ac.id

Received: 10 January 2025, Revised: 16 January 2025, Accepted: 1 May 2025

ABSTRAK

Empty nest syndrome merupakan salah satu masalah psikologis pada lanjut usia. Salah satu upaya untuk mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia dengan *empty nester* ialah menggunakan koping religius sebagai strategi menghadapi stresor dengan aspek religiusitas. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan koping religius dengan kesejahteraan psikologis lansia *empty nester* di Kecamatan Banyumas. **Metode:** Penelitian kuantitatif ini menggunakan rancangan analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Pengambilan sampel secara *total sampling* dengan responden sebanyak 102 pada Oktober 2024–Januari 2025. Pengukuran menggunakan instrumen *Psychological Well-being Scale* dan *Brief RCOPE BI*. Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman's rho*. **Hasil:** Lansia *empty nester* cenderung menggunakan koping religius positif dengan nilai median 21,00 dalam rentang nilai 12–21 yang lebih tinggi dari median koping religius negatif, yaitu dengan median 0,00 dalam rentang nilai 0–7. Kesejahteraan psikologis lansia *empty nester* berada pada median 67,0 dengan nilai terendah 50 dan nilai tertinggi 76,0 yang menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi karena cenderung berada pada nilai mendekati skor maksimal. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koping religius dan kesejahteraan psikologis lansia *empty nester* ($p\text{ value} = 0,0001$) dengan tingkat korelasi cukup pada subskala koping religius positif ($r = 0,484$) dan subskala koping religius negatif ($r = -0,382$). **Diskusi:** Tingkat kesejahteraan psikologis lansia *empty nester* mayoritas berada pada nilai yang tinggi dengan dominasi dari dimensi *environmental mastery* dan *self-acceptance*. Koping religius yang digunakan lansia cenderung mengarah pada koping religius positif. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara koping religius dengan kesejahteraan psikologis lansia *empty nester* dengan arah hubungan positif pada koping religius positif dan arah hubungan negatif pada koping religius negatif. Lansia perlu mempersiapkan aspek penguasaan lingkungan, penerimaan diri, serta penggunaan koping religius untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis di usia lanjut.

Kata Kunci: kesejahteraan psikologis, koping religius, lansia *empty nester*

Correlation Between Religious Coping and Elderly Psychological Well-Being in Empty Nester in Banyumas Sub-district

ABSTRACT

Empty nest syndrome is one of the psychological challenges experienced by older adults. One strategy to maintain and improve the psychological well-being of empty nesters is the use of religious coping, which involves dealing with stressors through religious or spiritual aspects. Objective: This study aims to examine the correlation between religious coping and psychological well-being among empty nester elderly in the Banyumas Subdistrict. **Methods:**

This quantitative research employed an analytical design with a cross-sectional approach. A total sampling technique was used to recruit 102 respondents from October 2024 to January 2025. Measurements were conducted using the Psychological Well-Being Scale and the Brief RCOPE BI instrument. Data analysis was performed using Spearman's rho correlation test. **Results:** Elderly empty nesters tended to use positive religious coping, with a median score of 21.00 (range: 12–21), which was higher than the median score of negative religious coping, which was 0.00 (range: 0–7). The median psychological well-being score was 67.0, with a minimum score of 50 and a maximum score of 76.0, indicating a high level of psychological well-being, as the scores were close to the maximum possible value. The study revealed a significant correlation between religious coping and psychological well-being in elderly empty nesters ($p = 0.0001$), with a moderate correlation for the positive religious coping subscale ($r = 0.484$) and a negative correlation for the negative religious coping subscale ($r = -0.382$). **Discussion:** The psychological well-being of most elderly empty nesters was found to be high, particularly in the dimensions of environmental mastery and self-acceptance. The religious coping strategies used by the elderly predominantly reflected positive religious coping. **Conclusion:** There is a significant correlation between religious coping and psychological well-being in elderly empty nesters, with a positive correlation for positive religious coping and a negative correlation for negative religious coping. Older adults need to be prepared in terms of environmental mastery, self-acceptance, and the application of religious coping strategies to enhance their psychological well-being in later life.

Keywords: Psychological well-being, religious coping, empty nester elderly

LATAR BELAKANG

Penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia mencapai 10% dari populasi dengan persentase tertinggi pada rentang usia 60–69 sebanyak 63,59% yang menjadi indikator struktur penduduk tua atau *ageing population* (Sari dkk., 2023). Peningkatan jumlah penduduk usia lanjut ini menimbulkan konsekuensi yang kompleks dan hampir mencakup pada setiap aspek kehidupan (Girsang dkk., 2022).

Lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas dan merupakan kelompok yang berada pada tahap akhir dari fase kehidupannya (Manafe dan Berhimpon, 2022). Secara psikologis, kondisi yang mungkin terjadi pada lansia seperti *post power syndrome*, *empty nest syndrome*, dan kesepian dapat berdampak pada berbagai masalah seperti gangguan tidur, penurunan imun, depresi, hingga keinginan untuk mengakhiri hidup (Varadila, 2022). *Empty nest syndrome* merupakan keadaan lansia yang tidak memiliki anak atau tinggal terpisah jauh dengan anak-anaknya sehingga harus hidup sendiri atau hanya bersama pasangannya (Zhang dkk., 2020). Berdasarkan data Badan Statistik Pusat

(BPS) 2023, jumlah lansia yang tinggal sendiri mencapai angka 7,10% dari total penduduk lansia (Sari dkk., 2023).

Empty nest syndrome berisiko membahayakan kesehatan fisik, kesehatan mental, keamanan rumah, dan kualitas hidup lansia (Xu dkk., 2023). Tingkat kesejahteraan psikologis pada lansia *empty nester* (lansia yang tinggal sendiri) lebih rendah daripada lansia *extended family* (lansia yang tinggal bersama keluarga besar) (Saskia, 2020). Studi lain menyebutkan bahwa lansia *empty nester* tidak lebih bahagia dibandingkan lansia tanpa *empty nest syndrome* (Zhang, 2020).

Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh faktor demografi (usia, jenis kelamin, dan status sosial), kepribadian, dukungan sosial, dan religiusitas (Kurniawan dan Susilarini, 2021). Tingkat religiusitas yang tinggi dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dengan terbentuknya sikap yang positif, kepuasan atas kehidupan yang dijalani, dan rendahnya tingkat kesepian (Octavia, Lenggogeni, dan Mayhart, 2022). Pargament, Feuille, dan Burdzy (2013) menyebutkan bahwa aspek religiusitas ini dapat menjadi sumber

motivasi koping yang tidak dapat menyusut (*irreducible coping*) (Mulyono, Setiyani, dan Dewi, 2022).

Koping religius merupakan strategi pemecahan masalah menggunakan aspek religiusitas sebagai sumber koping yang bersifat dinamis (Mulyono, Setiyani, dan Dewi, 2022). Memasuki usia lanjut berarti lansia telah banyak terlibat dalam berbagai pengalaman kehilangan, penderitaan, dan penyakit yang dapat berimplikasi pada peningkatan strategi koping religius pada lansia (Desmet dkk., 2022). Berbagai penelitian menunjukkan efektivitas koping religius dalam membantu mengelola perasaan tekanan dan stres karena memungkinkan individu mengatasi rasa bersalah, tunduk sepenuhnya pada kehendak Tuhan, memiliki sudut pandang yang positif, serta mengendalikan rasa takut sehingga dapat mewujudkan optimisme dan harapan (Rababa, Hayajneh, dan Bani-Iss, 2021).

Koping religius merupakan kerangka multidimensi yang mencakup dua aspek, yaitu koping religius positif dan koping religius negatif (Surzykiewicz dkk., 2022). Subskala koping religius positif menggambarkan hubungan yang aman dengan kekuatan transenden, hubungan yang aman dengan Tuhan, dan keyakinan bahwa hidup memiliki makna kebaikan yang lebih besar. Sementara itu, koping religius negatif menggambarkan adanya ketegangan spritual, konflik dengan Tuhan dan orang lain, serta ketidakpuasan antarpribadi (Pargament, Feuille, dan Burdzy, 2011).

Hasil studi pendahuluan di Desa Pasinggangan, Kecamatan Banyumas yang merupakan salah satu desa dengan jumlah lansia terbanyak di Kabupaten Banyumas, pada 10 lansia *empty nester* menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis lansia berada dalam kategori sedang (30%) dan tinggi (70%). Mayoritas lansia (80%) menyatakan bahwa menjadi lansia *empty nester* tidak

menjadikannya lebih bahagia dibandingkan saat masih tinggal bersama anak maupun pasangan. Akan tetapi, terdapat lansia (20%) menyatakan lebih senang ketika hidup sendiri karena dapat menjalankan hidup dengan bebas tanpa adanya tekanan karena peran sebagai orang tua. Berdasarkan temuan yang beragam, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait konsep koping religius dan hubungannya dengan kesejahteraan psikologis pada lansia *empty nester* di Kecamatan Banyumas.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan rancangan analitik dengan pendekatan *cross-sectional* untuk menganalisis dinamika hubungan antara koping religius dengan kesejahteraan psikologis lansia *empty nester*. Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Banyumas, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah pada bulan Agustus 2024–Januari 2025.

Populasi penelitian ini ialah seluruh lansia *empty nester* di Kecamatan Banyumas. Sampel penelitian dengan teknik *total sampling* sebanyak 102 lansia berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu 1) berusia ≥ 60 tahun, 2) lansia yang tinggal sendiri, 3) skor *The Short Portable Mental Status Questionnaire* (SPMSQ) ≤ 4 (kerusakan intelektual ringan–normal), dan 4) bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi penelitian adalah 1) lansia penyandang disabilitas tunarungu, 2) penyintas penyakit menular: tuberkulosis paru, pneumonia, dan kusta, serta 3) tidak pernah memiliki anak.

Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner yang terdiri dari tiga bagian yaitu kuesioner demografi, *Brief R-COPE*, dan *Psychological well-being scale*. Kuesioner demografi berisi data karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, suku, agama, status pernikahan, pendidikan, pekerjaan, dan jumlah pendapatan. *Brief RCOPE BI*

merupakan terjemahan *The Brief RCOPE* dari Koenig, Pargament, dan Nielsen dalam Pargament, Koenig, dan Perez (1998) yang saat ini telah dikembangkan dalam versi singkat berdasarkan analisis faktor yang dituangkan dalam 14 *item* pertanyaan pada subskala koping positif dan negatif (Pargament, Feuille, dan Burdzy, 2011) yang diterjemahkan pada penelitian Dewi (2019) dengan hasil uji validitas pada 30 lansia di Purwokerto mendapatkan nilai 0,627–0,132 pada *item* koping religius positif dan 0,362–0,130 pada *item* koping religius negatif sedangkan hasil uji reliabilitasnya menggunakan uji *alpha Cronbach* menghasilkan $\alpha = 0,734$ untuk *item* koping religius positif dan $\alpha = 0,446$ *item* koping religius negatif. Skor penilaian menggunakan skala Likert 0–3 (tidak pernah–selalu) dengan total skor 0–21 pada masing-masing koping religius positif dan koping religius negatif. Interpretasi skor koping religius ialah semakin tinggi skor koping religius positif, berarti semakin tinggi penggunaan koping religius positif lansia. Begitu pula pada koping religius negatif, skor yang semakin tinggi menunjukkan penggunaan koping religius negatif lansia yang tinggi (Dewi, 2019).

Instrumen koping religius positif terdiri dari tujuh *item*, yaitu membangun hubungan yang lebih erat dengan Tuhan, mengharapkan kasih sayang dan cinta Tuhan, memohon pertolongan Tuhan dalam mengatasi rasa marah, berusaha mengerjakan segala rencana bersama Tuhan, berusaha memahami bagaimana Tuhan menjadikan kuat dalam situasi saat ini, memohon ampunan-Nya atas dosa yang diperbuat, serta berfokus pada agama untuk menghentikan kekhawatiran akan masalah yang sedang dihadapi. Koping religius negatif juga terdiri atas tujuh *item*, yaitu mempertanyakan apakah Tuhan telah meninggalkan dirinya, merasa dihukum Tuhan karena kurang menjalankan ketetapan-

Nya, mempertanyakan tentang apa yang telah diri lakukan sehingga Tuhan memberikan hukuman, mempertanyakan seberapa besar cinta Tuhan, mempertanyakan apakah saudara seiman telah meninggalkannya, meyakini bahwa iblis yang menyebabkan semua masalah terjadi, serta mempertanyakan kebesaran kuasa Tuhan (Mulyono, Setiyani, dan Dewi, 2022).

Psychological Well-being Scale 19 *item* yang dibuat oleh Ryff dan Keyes (1995) diadopsi dari Afifah (2017) yang merupakan modifikasi dari Ursila (2012) dengan hasil uji pada 30 lansia di Desa Pageraji menghasilkan nilai koefisien korelasi pada rentang 0,365–0,828 (r hitung) $> 0,361$ (r tabel) sehingga dikatakan valid, sedangkan uji reliabilitasnya menggunakan uji *alpha Cronbach* menghasilkan $\alpha = 0,873$ sehingga kuesioner dikatakan reliabel (Afifah, 2017). Kuesioner adaptasi *Psychological Well-being Scale* memiliki 19 pertanyaan. Skor penilaian menggunakan skala Likert 1–4 (sangat tidak sesuai–sangat sesuai) dengan total skor 19–76, semakin tinggi skor berarti semakin tinggi kesejahteraan psikologis lansia (Afifah, 2017).

Pengambilan data dilakukan secara langsung dengan mengunjungi responden dan melakukan wawancara sesuai pertanyaan yang tertuang dalam kuesioner. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dengan uji statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran karakteristik responden. Uji statistik yang digunakan yaitu uji korelasi *Spearman's rho*. Penelitian ini telah lulus uji etik berdasarkan surat keputusan Komisi Etik Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman dengan nomor 1577/EC/KEPK/X/2024.

HASIL

Hasil penelitian pada Tabel 1 menunjukkan usia responden memiliki nilai tengah 71 tahun dengan rentang usia pada 60 hingga 95 tahun. Lansia *empty nester* mayoritas berjenis kelamin

perempuan (78,4%), beragama Islam (96,1%), berasal dari suku Jawa (96,1%), berstatus cerai mati (89,2%), tingkat pendidikan tidak sekolah/tidak tamat SD (57,8%), dan memiliki jumlah pendapatan di bawah UMK Banyumas (91,2%). Status pekerjaan lansia *empty nester* paling banyak ialah tidak bekerja (45,1%) yang disusul dengan lansia yang masih bekerja sebagai wiraswasta (24,5%).

Berdasarkan Tabel 2, didapatkan bahwa nilai median koping religius positif yaitu 21,00 pada rentang nilai 12–21 yang lebih tinggi dibandingkan nilai median koping religius negatif yaitu 0,00 pada rentang nilai 0–7. Skor kesejahteraan psikologis lansia *empty nester* berada pada median 67,0 dengan nilai terendah 50 dan nilai tertinggi 76,0. Tabel 3 menunjukkan

Tabel 1. Gambaran karakteristik lansia *empty nester* di Kecamatan Banyumas (n = 102)

Variabel		Median	Min-Maks
Usia		71	60–95
		Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Perempuan	80	78,4
	Laki-laki	22	21,6
Agama	Islam	98	96,1
	Kristen	1	1,0
	Katolik	3	2,9
	Hindu	0	0
	Buddha	0	0
Suku	Jawa	98	96,1
	Sunda	0	0
	Suku lainnya	4	3,9
Status Pernikahan	Cerai mati	91	89,2
	Cerai hidup	11	10,8
Pendidikan	Tidak sekolah/tidak tamat SD	59	57,8
	SD	24	23,5
	SLTP/ sederajat	10	9,8
	SLTA/ sederajat	7	6,9
	Diploma	2	2,0
	Sarjana	0	0
	PNS	0	0
Pekerjaan	Tidak bekerja	46	45,1
	Pensiunan	15	14,7
	Wiraswasta	25	24,5
	Buruh tani/ladang	16	15,7
	PNS	0	0
Jumlah Pendapatan	≤UMK Banyumas (Rp2.195.690,00)	93	91,2
	>UMK Banyumas (Rp2.195.690,00)	9	8,8

Tabel 2. Gambaran koping religius dan kesejahteraan psikologis lansia *empty nester* (n=102)

Variabel	Median	Min-Maks
Koping religius positif	21,00	12-21
Koping religius negatif	0,00	0,0-7,0
Kesejahteraan psikologis	67,0	50,0-76,0

Tabel 3. Hubungan koping religius dengan kesejahteraan psikologis lansia *empty nester* di Kecamatan Banyumas

Variabel		<i>p-value</i>	<i>Sig.</i>
Kesejahteraan psikologis	Koping religius positif	0,0001	0,484
	Koping religius negatif	0,0001	-0,382

hasil uji *Spearman's rho* didapatkan nilai $r = 0,484$ dan nilai $p=0,0001$ pada variabel koping religius positif dengan kesejahteraan psikologis, sedangkan pada variabel koping religius negatif dengan kesejahteraan psikologis didapatkan nilai $r=-0,382$ dengan nilai $p=0,0001$. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara koping religius dan kesejahteraan psikologis.

DISKUSI

Temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koping religius dengan kesejahteraan psikologis lansia *empty nester*. Koping religius positif dengan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan positif dengan tingkat kekuatan cukup, yang berarti semakin tinggi skor koping religius positif maka skor kesejahteraan psikologis akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya. Koping religius negatif dengan kesejahteraan psikologis memiliki arah hubungan negatif dengan tingkat kekuatan cukup, yang berarti semakin rendah skor koping religius negatif maka skor kesejahteraan psikologis akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya.

Usia lanjut membawa lansia pada proses penuaan yang berdampak pada perubahan fisik dan penurunan berbagai fungsi tubuh (Anugrahanti, Marbun, & Putri, 2020). Usia hanya memiliki dampak signifikan pada pertumbuhan pribadi, tidak secara langsung pada kesejahteraan psikologisnya, baik menuju arah positif maupun negatif yang berkaitan dengan respons lansia terhadap tantangan hidup pada masa tuanya (López dkk., 2020). Lansia *empty nester* menyadari bahwa seiring bertambahnya usia, semakin banyak perubahan yang dialami pada berbagai aspek kehidupannya.

Penelitian ini menunjukkan bahwa koping religius lansia *empty nester* cenderung bersifat positif. Temuan ini menguatkan penelitian Mulyono, Setiyani, dan Dewi (2022) pada lansia di panti sosial yang lebih banyak menggunakan koping religius positif ($mean=16,77$) daripada koping religius negatif ($mean=5,75$). Sejalan dengan penelitian pada beragam usia dengan rerata skor koping religius positif lebih tinggi daripada negatif, yaitu 17,8 dibanding 9,3 (Zarrouq dkk., 2021). Keyakinan dan kekuatan spiritualitas kepada Tuhan Yang Maha Esa dapat membentuk resiliensi

pada individu (Gadha, Arsy, dan Purwandari, 2022). Resiliensi disertai dengan makna hidup akan membentuk kemampuan lansia dalam menghadapi tantangan di usia lanjut yang berdampak pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan psikologis lansia (Mohseni dkk., 2019).

Penelitian ini menunjukkan bahwa lansia *empty nester* memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi karena cenderung berada pada rentang nilai mendekati skor maksimal sesuai kriteria skoring instrumennya. Hasil ini sejalan penelitian Astuti (2021) dengan responden lansia *empty nester* yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis pada kategori tinggi (53%) dan sedang (47%). Cukup berbeda dengan hasil penelitian Saskia (2020) bahwa terdapat perbedaan skor kesejahteraan psikologis lansia *empty nester* dengan rerata skor 59,87 pada rentang nilai 47–73 yang lebih rendah dari kesejahteraan psikologis lansia *extended family* dengan rerata skor 64,33 pada rentang nilai 51–73.

Empty nest syndrome merupakan fase transisi pada usia lanjut yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis secara positif maupun negatif (Mansoor dan Hasan, 2019). Lansia akan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik jika mampu menerima, bersikap positif, dan beradaptasi terhadap perubahan statusnya (Nalle dan Soetjiningih, 2020). Hubungan antara koping religius dan kesejahteraan psikologis lansia *empty nester* dapat digambarkan dengan mengintegrasikan *Roy's Adaptation Model* (RAM). Menurut RAM, tingkat adaptasi bergantung pada bagaimana individu merespon stimulus yang dihadapi baik berupa stimulus fokal, stimulus kontekstual, maupun stimulus residual (Hosseini dan Soltanian, 2022).

Aplikasi RAM pada perawatan lansia di panti asuhan dan pasangan lansia di komunitas menunjukkan bahwa stres yang dirasakan lansia dikonseptualisasikan sebagai stimulus

fokal, sedangkan stimulus kontekstual meliputi gender, konflik, dan dukungan sosial (Alligood, 2022). Jika merujuk pada temuan tersebut, lansia *empty nester* menghadapi stimulus fokal, yaitu *empty nest syndrome* yang dimanifestasikan dengan kekosongan dan kesepian setelah anak pergi meninggalkan rumah. Adapun stimulus kontekstual yang dihadapi oleh lansia *empty nester* meliputi gender, usia, dan kondisi kesehatannya.

Pengaruh dari *empty nest syndrome* terhadap kesejahteraan psikologis bergantung pada bagaimana individu mampu mengatasi tekanan dengan cara yang positif atau konstruktif (Mansoor dan Hasan, 2019). Dalam menghadapi tekanan dan berbagai pengalaman buruk, koping religius dinilai sebagai mekanisme yang membantu karena dapat memberikan makna dan tujuan dalam keadaan yang sulit (Desmet dkk., 2022). Koping religius secara langsung maupun tidak langsung dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis lansia *empty nester* yang dapat dianalisis dari keterkaitan antara aspek koping religius dengan keenam dimensi kesejahteraan psikologis.

Koping religius secara tidak langsung dapat memengaruhi dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu *environmental mastery*. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa lansia dalam menghadapi penuaan memiliki keyakinan bahwa segala sesuatu terjadi karena takdir yang memiliki suatu alasan di baliknya (Fortuin, Schilderman, dan Venbrux, 2020). Dalam hal ini, spiritualitas dan religiositas diungkapkan sebagai strategi yang digunakan oleh lansia dengan masalah fisik untuk menghadapi tantangan dan ketidaknyamanan (Freitas dkk., 2020). Lansia *empty nester* meyakini bahwa Tuhan yang memberikan kekuatan dan kebersamaannya dalam setiap situasi. Selain itu, lansia meyakini bahwa Tuhan memberikan ujian sesuai dengan batas kemampuannya sehingga lansia tidak merasa

tertekan ketika harus memenuhi kebutuhan sehari-hari dan melakukan pekerjaan rumah secara mandiri.

Koping religius dapat memengaruhi dimensi *self acceptance* secara positif. Penelitian pada lansia veteran menunjukkan bahwa koping religius dapat meningkatkan penerimaan diri (Akbar dan Aulia, 2020). Lansia *empty nester* pada penelitian ini meyakini dan menerima setiap apa yang Tuhan berikan sebagai suatu hal baik, yaitu sebagai bentuk ujian, bukan sebuah hukuman, termasuk ketika hal tersebut merupakan sebuah tantangan untuk hidup sendiri di usia lanjut. Sikap religius tersebut mendukung kesejahteraan psikologis lansia *empty nester* yang diwujudkan dengan lansia merasa bersyukur akan kondisinya saat ini, tidak menyesal akan masa lalu, merasa puas akan pencapaian hidupnya, serta tidak khawatir dan mampu melihat sisi positif dari kesendirian di usia lanjut.

Koping religius juga berpengaruh terhadap pemenuhan tugas perkembangan usia lanjut. Koping religius menjadi strategi yang digunakan lansia untuk mengatasi perasaan negatif akibat kesepian yang dialami sehingga memiliki semangat dan daya juang untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri pada usia lanjut (Sessiani, 2018). Selain itu, tingkat religiositas yang baik dapat berdampak pada penemuan makna dan tujuan hidup individu dalam menghadapi situasi berkabung akibat kehilangan pasangan (Rudaz, Ledermann, dan Grzywacz 2020). Lansia akan memiliki perasaan yang tenang pada fase akhir hidupnya, termasuk dalam menghadapi kematian jika mampu meningkatkan spiritualitas dan koping religius (Irwan, Zulfitri, dan Jumaini, 2022).

Mekanisme koping pada konsep RAM memiliki dampak jangka panjang maupun pendek terhadap perkembangan dan kesehatan individu. Roy mendefinisikan bahwa adaptasi mengacu pada proses dan hasil ketika individu maupun kelompok secara sadar

mampu berintegrasi dengan lingkungannya, lebih dari sekadar mampu menghadapi rangsangan dari lingkungan sehingga dapat menjaga integritasnya (Alligood, 2022). Temuan menunjukkan bahwa koping agama yang adaptif memiliki pengaruh positif pada kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, koping religius maladaptif dapat memperburuk kondisi psikologis, bahkan aspek kehidupan lainnya (Yildirim dkk., 2021). Koping religius maladaptif yang dimaksud ialah adanya ketegangan, pergumulan, dan hukuman yang berkaitan dengan koping religius negatif (Dolan dkk., 2021). Dengan demikian, koping religius dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis jika digunakan secara positif sehingga menghasilkan perilaku adaptif yang dapat menunjang lansia *empty nester* untuk mencapai integritas dalam hidupnya.

Keterbatasan dalam penelitian ini di antaranya peneliti hanya mengamati faktor tunggal yang dapat berpengaruh kesejahteraan psikologis tanpa mempertimbangkan karakteristik lain pada lansia. Pada sebagian besar responden, pengambilan data hanya sebatas pada temuan jawaban kuantitatif sesuai *item* pertanyaan tanpa mengeksplorasi lebih dalam tentang pengalaman responden. Selain itu, kemungkinan bahwa masih terdapat lansia *empty nester* yang tidak termasuk dalam responden penelitian ini disebabkan belum adanya *database* resmi yang secara spesifik mencatat demografi lansia tunggal di Kecamatan Banyumas.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koping religius dan kesejahteraan psikologis lansia *empty nester* dengan tingkat kekuatan cukup. Lansia *empty nester* cenderung menggunakan koping religius positif dibandingkan koping religius negatif. Kesejahteraan psikologis

lansia *empty nester* berada pada rentang nilai 50–76.

Lansia bersama keluarga dapat mempersiapkan diri dalam aspek kemandirian dan penerimaan diri serta meningkatkan penggunaan koping religius positif agar dapat mempertahankan kesejahteraan psikologis lansia, terutama yang akan dan sudah tinggal sendiri di usia lanjutnya. Keluarga dan pralansia perlu menilai tingkat penguasaan lansia maupun pralansia pada aspek penguasaan lingkungan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari maupun mengurus pekerjaan rumah secara mandiri. Selain itu, keluarga dan lansia perlu memperhatikan sejauh mana penerimaan diri lansia terhadap masa lalu, masa kini, dan harapan lansia terhadap masa yang akan datang.

Pelayanan kesehatan psikologis diharapkan dilaksanakan secara optimal oleh Puskesmas sebagai fasilitas kesehatan tingkat pertama serta menyelenggarakan bimbingan religius atau spiritual bagi lansia. Penelitian selanjutnya dapat mengidentifikasi faktor-faktor kesejahteraan psikologis, terutama yang berpengaruh terhadap dimensi *environmental mastery* dan *self acceptance* karena memiliki dominasi yang paling tinggi pada lansia *empty nester* serta menganalisis bagaimana kondisi pralansia ataupun lansia pada aspek fisik, psikologis, maupun religiositas yang berkaitan dengan tingkat kesiapan pralansia atau lansia untuk menghadapi fase usia lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, F. (2017). *Hubungan kesehatan spiritual dengan kesejahteraan psikologis. Lansia wanita empty nester di desa pageraji kecamatan cilongok* [Undergraduate thesis]. Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Jawa Tengah, Indonesia.
- Akbar, Z., & Aulia, R. (2020). Religious coping and self-acceptance of veterans with physical disabilities. *Jurnal Psikologi Islami*, 6(2), 200–207.
- Alligood, M. R. (2022). *Nursing theory and their work* (10th ed.). St. Louis: Elsevier Inc.
- Anugrahanti, W., Marbun, R., & Putri, N. O. (2020). The relationship between physical activities and cognitive function in the elderly. *NurseLine Journal*, 5(2), 267–272.
- Astuti, M. D. (2021). *Hubungan kebermaknaan hidup dengan kesejahteraan psikologis pada lansia empty nester di kelurahan grendeng* [Undergraduate thesis]. Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Jawa Tengah, Indonesia.
- Desmet, L., Dezutter, J., Vandenhoeck, A., & Dillen, A. (2022). Religious coping styles and depressive symptoms in geriatric patients: understanding the relationship through experiences of integrity and despair. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 1–18. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073835>
- Dewi, T. (2019). *Gambaran mekanisme koping religius pada lansia yang tinggal. Di panti pelayanan sosial lanjut usia dewanata cilacap* [Undergraduate thesis]. Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Jawa Tengah, Indonesia.
- Dolan, J. G., Hill, D. L., Faerber, J. A., Palmer, L. E., Barakat, L. P., & Feudtner, C. (2021). Association of psychological distress and religious coping tendencies in parents of children recently diagnosed with cancer: A cross-sectional study. *Pediatric blood & cancer*, 68(7). <https://doi.org/10.1002/pbc.28991>

- Fortuin, N. P. M., Schilderman, J. B. A. M., & Venbrux, E. (2020). The search for meaning in later life: on the connection between religious narratives and narratives of aging. *Journal of Religion, Spirituality and Aging*, 32(1), 3–24. <https://doi.org/10.1080/15528030.2018.1553225>
- Freitas, R. A., Menezes, T. M. de O., Santos, L. B., Moura, H. C. G. B., Sales, M. G. S., & Moreira, F. A. (2020). Spirituality and religiousity in the experience of suffering, guilt, and death of the elderly with cancer. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0034>
- Gadha, O., Arsy, R., & Purwandari, N. P. (2022). Pengalaman resiliensi pada lansia penyintas covid 19. *Journal of TSCNers*, 7(2). <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCNers>
- Girsang, A. P. L., Sulistyomati, R., Dewi, F. W., Nugroho, S. W., Ramadani, K. D., & Wilson, H. (2022). *Statistik penduduk lanjut usia 2022* (A. S. Mustari, R. Sinang, I. Maylasari, & B. Santoso, Eds.). Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Hosseini, M., & Soltanian, M. (2022). Application of roy's adaptation model in clinical nursing: a systematic review. *Journal of Iranian Medical Council*, 5(4), 540–556. <https://doi.org/10.18502/jimc.v5i4.11327>
- Irwan, F., Zulfitri, R., & Jumaini. (2022). Hubungan persepsi lansia tentang kematian dengan kecemasan dalam menghadapi kematian. *Jukej: Jurnal Kesehatan Jompa*, 1(1), 42–49.
- Kurniawan, Y. M., & Susilarini, T. (2021). Gambaran psychological well-being di komunitas lansia. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(2), 47–57.
- López, J., Perez-Rojo, G., Noriega, C., Carretero, I., Velasco, C., Martinez-Huertas, J. A., López-Frutos, P., & Galarraga, L. (2020). Psychological well-being among older adults during the covid-19 outbreak: a comparative study of the young-old and the old-old adults. *International Psychogeriatrics*, 32(11), 1365–1370. <https://doi.org/10.1017/S1041610220000964>
- Manafe, L. A., & Berhimpon, I. (2022). Hubungan tingkat depresi lansia dengan interaksi sosial lansia di bpslut senja cerah manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(1), 749–758. <http://stp-mataram.e-journal.id/JIH>
- Mansoor, A., & Hasan, S. S. (2019). Empty nest syndrome and psychological wellbeing among middle aged adults. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 17(1), 55–60.
- Mohseni, M., Iranpour, A., Naghibzadeh-Tahami, A., Kazazi, L., & Borhaninejad, V. (2019). The relationship between meaning in life and resilience in older adults: a cross-sectional study. *Health Psychology Report*, 7(2), 133–138. <https://doi.org/10.5114/hpr.2019.85659>
- Mulyono, W. A., Setiyani, R., & Dewi, T. (2022). Koping religius lansia di panti sosial: satu bulan observasi. *Journal of Bionursing*, 4(3), 223–239.
- Nalle, N. C., & Soetjningsih, C. H. (2020). Gambaran pyschological well-being pada lansia yang berstatus janda. *Jurnal Psikologi Konseling*, 16(1), 624–633.
- Octavia, I. A., Lenggogeni, P., & Mayhart, R. (2022). Psychological well-being pada lansia. *Jurnal Sudut Pandang (JSP)*, 2(12), 1–9. <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>
- Pargament, K., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The brief rcope: current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religions*, 2(1), 51–76. <https://doi.org/10.3390/rel2010051>
- Rababa, M., Hayajneh, A. A., & Bani-Iss, W.

- (2021). Association of death anxiety with spiritual well-being and religious coping in older adults during the covid-19 pandemic. *Journal of Religion and Health*, 60(1), 50–63. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01129-x>
- Rudaz, M., Ledermann, T., and Grzywacz, J.G. (2020). The role of private religious practices, spiritual mindfulness, and years since loss on perceived growth in widowed adults, *J Relig Health*, 59(6), 2819–2832.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Sari, N. R., Yulianto, K. T., Agustina, T., Wilson, H., Nugroho, S. W., & Anggraeni, G. (2023). *Statistik penduduk lanjut usia 2023*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Saskia, N. T. D. (2020). *Perbedaan kesejahteraan psikologis lansia dengan empty nester dan lansia dengan extended family* [Undergraduate thesis]. Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Jawa Tengah, Indonesia.
- Sessiani, L. A. (2018). Studi fenomenologis tentang pengalaman kesepian dan kesejahteraan subjektif pada janda lanjut usia. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 13(2), 203. <https://doi.org/10.21580/sa.v13i2.2836>
- Surzykiewicz, J., Skalski, S., B., Niesiobedzka, M., & Konaszewski, K. (2022). Exploring the mediating effects of negative and positive religious coping between resilience and mental well-being. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 6, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.954382>
- Ursila, F.M. (2012). *Hubungan antara kepuasan hubungan romantis dan psychological well-being pada mahasiswa yang berpacaran* [Undergraduate thesis]. Program Sarjana Reguler, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat, Indonesia.
- Varadila, M. G. (2022). CBT (cognitive behavior therapy) for elderly with moderate loneliness disorder. *International Journal of Social Service and Research*, 2(8), 670–675. <https://ijssr.ridwaninstitute.co.id/index.php/ijssr/>
- Xu, S., Yang, X., Liu, J., Ka-Chun Chong, M., Cheng, Y., Gong, W., & Zou, G. (2023). Health and wellbeing among the empty nest and non-empty nest elderly in china—results from a national cross-sectional study. *PLoS ONE*, 18(9 September). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291231>
- Yıldırım, M., Kızılgeçit, M., Seçer, İ., Karabulut, F., Angın, Y., Dağcı, A., Vural, M. E., Bayram, N. N., & Çinici, M. (2021). Meaning in life, religious coping, and loneliness during the coronavirus health crisis in turkey. *Journal of Religion and Health*, 60(4), 2371–2385. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01173-7>
- Zarrouq, B., Abbas, N., Hilaly, J. El, Asri, A. El, Abbouyi, S., Omari, M., Malki, H., Bouazza, S., Moutawakkil, S. G., Halim, K., & Ragala, M. E. (2021). An investigation of the association between religious coping, fatigue, anxiety and depressive symptoms during the covid-19 pandemic in morocco: a web-based cross-sectional survey. *BMC Psychiatry*, 21(264), 1. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03271-6>
- Zhang, H. H., Jiang, Y. Y., Rao, W. W., Zhang, Q. E., Qin, M. Z., Ng, C. H., Ungvari, G. S., & Xiang, Y. T. (2020). Prevalence of depression among empty-nest elderly in China: a meta-analysis of observational studies. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/>

fpsyt.2020.00608

Zhang, Y. (2020). Are empty-nest elders unhappy? Re-examining chinese empty-nest elders' subjective well-being considering social changes. *Frontiers in Psychology*, 11(885), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00885>