

PENGARUH *SPIRITUALITAS* TERHADAP *LONELINESS* PADA WANITA DEWASA AWAL SUKU BATAK TOBA YANG BELUM MENIKAH

Regina Coura¹, Ronald P. Pasaribu², Nancy Naomi Aritonang³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan, Indonesia

Corresponden E-mail; reginacoura2@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh spiritualitas terhadap *loneliness* pada wanita dewasa awal suku Batak Toba yang belum menikah. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya tekanan sosial dan budaya terkait status pernikahan pada wanita Batak Toba yang belum menikah, yang dapat memengaruhi pengalaman psikologis, termasuk *loneliness*. Spiritualitas dipandang sebagai salah satu sumber kekuatan psikologis yang dapat membantu individu menemukan makna hidup, membangun hubungan dengan Tuhan, serta menghadapi tekanan kehidupan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian berjumlah 87 wanita dewasa awal suku Batak Toba yang belum menikah di Kota Medan, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologi untuk mengukur variabel spiritualitas dan *loneliness*. Data dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *loneliness*, dengan nilai signifikansi sebesar 0,676 ($p > 0,05$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,002 menunjukkan bahwa spiritualitas hanya mampu menjelaskan sebesar 0,2% variasi *loneliness*, sedangkan 99,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Secara deskriptif, mayoritas responden memiliki tingkat *loneliness* dalam kategori rendah, yaitu sebanyak 52 orang (59,8%), sedangkan spiritualitas mayoritas berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 85 orang (97,7%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun responden memiliki tingkat spiritualitas yang relatif baik, spiritualitas belum terbukti memberikan pengaruh langsung terhadap *loneliness*. *loneliness* pada wanita dewasa awal suku Batak Toba yang belum menikah kemungkinan lebih berkaitan dengan kualitas hubungan interpersonal, dukungan sosial, penerimaan keluarga, stigma budaya, tekanan sosial, pengalaman hidup, dan karakteristik psikologis individu.

Kata kunci : *Spiritualitas, loneliness*; Wanita Dewasa Awal; Batak Toba; Belum Menikah.

Abstract

This study aims to determine the effect of spirituality on loneliness among early adult women of Batak Toba ethnicity who are unmarried. This study was motivated by the social and cultural pressures related to marital status among unmarried Batak Toba women, which may affect psychological experiences, including loneliness. Spirituality is viewed as a source of psychological strength that can help individuals find meaning in life, establish a relationship with God, and cope with life pressures. This study employed a quantitative approach using a correlational method. The participants consisted of 87 unmarried early adult women of Batak Toba ethnicity in Medan, selected using purposive sampling. Data were collected using psychological scales to measure spirituality and loneliness. The data were analyzed using simple linear regression. The results showed that spirituality did not have a significant effect on loneliness, with a significance value of 0.676 ($p > 0.05$). The coefficient of determination (R^2) was 0.002, indicating that spirituality accounted for only 0.2% of the variance in loneliness, while the remaining 99.8% was influenced by other factors outside the study. Descriptively, the majority of participants had a low level of loneliness, with 52 participants (59.8%), while the majority had a moderate level of spirituality, with 85 participants (97.7%). The findings indicate that although the participants had relatively good levels of spirituality, spirituality was not proven to have a direct effect on loneliness. loneliness among unmarried early adult women of Batak Toba ethnicity may be more closely associated with the quality of interpersonal relationships, social support, family acceptance, cultural stigma, social pressure, life experiences, and individual psychological characteristics.

Keywords: *Spirituality, loneliness, Early Adult Women, Batak Toba, Unmarried.*

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan berbagai tuntutan dan penyesuaian, termasuk dalam membangun hubungan interpersonal, mengembangkan karier, serta menentukan pilihan hidup. Salah satu pilihan yang semakin beragam pada masa ini adalah keputusan untuk menunda atau belum menikah. Bagi sebagian perempuan, status belum menikah dapat menjadi pilihan yang berkaitan dengan pengembangan karier, pendidikan, pengalaman hidup, maupun pertimbangan pribadi. Namun, dalam lingkungan sosial yang masih menempatkan pernikahan sebagai salah satu indikator kedewasaan dan keberhasilan hidup, perempuan yang belum menikah dapat menghadapi tekanan dan stigma sosial. Kondisi tersebut menjadi semakin kompleks ketika individu berada dalam lingkungan budaya yang memiliki harapan kuat terhadap pernikahan dan keberlanjutan keluarga.

Dalam konteks masyarakat Batak Toba, pernikahan memiliki kedudukan penting karena tidak hanya berkaitan dengan hubungan antara dua individu, tetapi juga memiliki keterkaitan dengan keluarga, adat, dan keberlanjutan marga. Perempuan Batak Toba yang telah memasuki usia dewasa tetapi belum menikah dapat menghadapi berbagai bentuk harapan dan tekanan dari keluarga maupun lingkungan sosial. Status belum menikah dalam kondisi tertentu dapat dipersepsikan sebagai ketidaksesuaian dengan harapan sosial dan budaya. Tekanan tersebut berpotensi memunculkan perasaan terasing, rendah diri, sedih, serta ketidaknyamanan psikologis. Penelitian dalam skripsi ini juga menunjukkan bahwa wanita lajang dapat mengalami stigma dan tekanan sosial, sementara pada sisi lain status belum menikah juga dapat dipandang sebagai bentuk kemandirian, kebebasan, keberhasilan, dan fokus terhadap karier.

Salah satu kondisi psikologis yang penting diperhatikan dalam situasi tersebut adalah *loneliness*. *loneliness* merupakan pengalaman subjektif ketika individu merasakan adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang dimiliki. Dengan demikian, seseorang dapat mengalami *loneliness* meskipun berada di tengah lingkungan sosial dan memiliki banyak interaksi dengan orang lain. Kualitas hubungan, kedekatan emosional, penerimaan sosial, serta dukungan dari lingkungan menjadi aspek yang dapat memengaruhi munculnya perasaan kesepian. Dalam konteks wanita yang belum menikah, tekanan sosial dan perasaan berbeda dari kelompok sebaya yang telah menikah dapat memperkuat pengalaman keterasingan secara emosional maupun sosial.

Loneliness pada wanita dewasa awal yang belum menikah tidak selalu disebabkan oleh ketiadaan pasangan, tetapi dapat berkaitan dengan bagaimana individu memaknai status dirinya dan bagaimana lingkungan memberikan penerimaan. Stigma, tekanan keluarga, kurangnya dukungan emosional, serta perbandingan dengan teman sebaya yang telah menikah dapat membuat individu merasa tidak sepenuhnya diterima. Kondisi tersebut dapat berdampak terhadap kesejahteraan psikologis apabila berlangsung dalam waktu yang lama. Oleh karena itu, memahami faktor yang berkaitan dengan *loneliness* pada wanita dewasa awal yang belum menikah menjadi penting, terutama dalam konteks budaya Batak Toba yang memiliki nilai kekeluargaan dan adat yang kuat.

Salah satu faktor yang diperkirakan dapat berkaitan dengan *loneliness* adalah spiritualitas. Spiritualitas tidak hanya berkaitan dengan praktik keagamaan, tetapi juga mencakup pencarian

makna hidup, hubungan individu dengan Tuhan atau sesuatu yang dianggap transenden, penerimaan terhadap kehidupan, serta kemampuan menemukan tujuan dalam menghadapi berbagai keadaan. Dalam menghadapi tekanan sosial dan persoalan kehidupan, spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan batin bagi individu. Pada wanita Batak Toba yang belum menikah, spiritualitas dipandang dapat membantu individu menemukan makna hidup, membangun hubungan dengan Tuhan, menerima kondisi dirinya, dan menghadapi tekanan sosial yang berkaitan dengan status pernikahan.

Secara teoritis, spiritualitas dapat memberikan perspektif yang lebih luas terhadap pengalaman hidup sehingga individu tidak semata-mata menilai dirinya berdasarkan status pernikahan. Hubungan dengan Tuhan, pencarian makna hidup, kesadaran diri, serta hubungan positif dengan orang lain dapat menjadi sumber dukungan psikologis. Oleh karena itu, spiritualitas diduga dapat membantu individu menghadapi tekanan dan mengurangi pengalaman *loneliness*. Dalam penelitian ini, spiritualitas dikaitkan dengan *loneliness* karena tekanan adat dan stigma sosial yang dialami wanita Batak Toba yang belum menikah dapat memunculkan rasa kesepian, sedangkan spiritualitas dipandang sebagai salah satu sumber kekuatan batin dalam menghadapi kondisi tersebut.

Meskipun demikian, hubungan antara spiritualitas dan *loneliness* tidak dapat dipandang secara sederhana. *loneliness* merupakan fenomena psikologis yang kompleks dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kualitas hubungan interpersonal, dukungan sosial, penerimaan keluarga, tekanan budaya, pengalaman hidup, serta karakteristik psikologis individu. Penelitian terdahulu yang tercantum dalam penelitian ini juga menunjukkan adanya temuan yang beragam mengenai kondisi psikologis perempuan yang belum menikah. Bahkan, penelitian Gazadinda dan Pasaribu (2024) menunjukkan bahwa tidak ditemukan efek interaksi yang signifikan antara tingkat kesepian dan status hubungan romantis terhadap berbagai dimensi kualitas hidup perempuan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa status hubungan maupun kesepian tidak selalu memberikan pengaruh yang sama pada kondisi psikologis setiap individu.

Berdasarkan kondisi tersebut, terdapat kebutuhan untuk mengkaji lebih lanjut apakah spiritualitas benar-benar memiliki pengaruh terhadap *loneliness*, khususnya pada wanita dewasa awal suku Batak Toba yang belum menikah. Penelitian ini memiliki kekhususan karena tidak hanya melihat hubungan antara aspek psikologis spiritualitas dan *loneliness*, tetapi juga mempertimbangkan konteks sosial dan budaya Batak Toba. Konteks tersebut penting karena pengalaman *loneliness* pada individu tidak terlepas dari lingkungan sosial tempat individu berada dan nilai-nilai yang berkembang di dalamnya.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh spiritualitas terhadap *loneliness* pada wanita dewasa awal suku Batak Toba yang belum menikah. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, melibatkan 87 wanita dewasa awal suku Batak Toba yang belum menikah di Kota Medan yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala psikologi untuk mengukur spiritualitas dan *loneliness* serta dianalisis menggunakan regresi linear sederhana.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi, khususnya dalam memahami *loneliness* dan spiritualitas pada wanita dewasa awal yang belum menikah dalam konteks budaya Batak Toba. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi informasi bagi keluarga, masyarakat, dan pihak terkait agar lebih memahami pengalaman psikologis wanita yang belum menikah serta mengurangi stigma dan tekanan sosial yang tidak diperlukan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data berupa angka yang kemudian dianalisis secara statistik guna mengetahui pengaruh spiritualitas terhadap loneliness pada wanita dewasa awal suku Batak Toba yang belum menikah. Penelitian ini berfokus pada dua variabel, yaitu spiritualitas sebagai variabel independen (X) dan loneliness sebagai variabel dependen (Y).

Subjek dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal suku Batak Toba yang belum menikah di Kota Medan. Jumlah subjek yang terlibat dalam penelitian sebanyak 87 orang. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian. Karakteristik subjek dalam penelitian ini disesuaikan dengan fokus penelitian, yaitu wanita dewasa awal, bersuku Batak Toba, dan belum menikah.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan skala psikologi. Skala psikologi digunakan untuk memperoleh data mengenai tingkat spiritualitas dan loneliness yang dialami oleh subjek penelitian. Terdapat dua skala yang digunakan, yaitu skala spiritualitas untuk mengukur tingkat spiritualitas responden dan skala loneliness untuk mengukur tingkat kesepian yang dialami responden. Penggunaan skala psikologi disesuaikan dengan karakteristik penelitian yang mengukur aspek psikologis pada individu.

Data yang telah diperoleh dari subjek penelitian selanjutnya dianalisis secara kuantitatif menggunakan analisis regresi linear sederhana. Analisis ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh spiritualitas terhadap loneliness pada wanita dewasa awal suku Batak Toba yang belum menikah. Dalam analisis tersebut, spiritualitas ditempatkan sebagai variabel bebas (X), sedangkan loneliness ditempatkan sebagai variabel terikat (Y).

Pengujian hipotesis dilakukan dengan melihat nilai signifikansi hasil analisis regresi linear sederhana. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,676 ($p > 0,05$), sehingga spiritualitas dinyatakan tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap loneliness. Nilai R Square sebesar 0,002 menunjukkan bahwa spiritualitas hanya mampu menjelaskan sebesar 0,2% variasi loneliness, sedangkan 99,8% lainnya dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, penelitian ini dapat dirumuskan sebagai penelitian kuantitatif korelasional yang melibatkan 87 wanita dewasa awal suku Batak Toba yang belum menikah di Kota Medan sebagai subjek penelitian. Pengambilan subjek menggunakan purposive sampling, sedangkan pengumpulan data dilakukan menggunakan skala spiritualitas dan skala loneliness. Data kemudian dianalisis menggunakan regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh spiritualitas terhadap loneliness.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal berusia 30-40 tahun bersuku Batak Toba yang belum menikah. Melalui skala yang disebar secara online ke subjek, diperoleh gambaran subjek berdasarkan usia dan tingkat pendidikan terakhir. Kemudian peneliti melakukan uji asumsi terhadap spiritualitas dan loneliness dengan uji normalitas, linearitas dan

hipotesa dalam penelitian.

Gambaran Subjek Penelitian

Berdasarkan usia, responden dalam penelitian ini terdiri dari 11 kategori usia yang berbeda. Terdapat 3 usia yang paling banyak mengisi dan sisanya dari usia lainnya. Gambaran dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Penyebaran Subjek Berdasarkan Usia

No.	Usia	Jumlah Responden (orang)	Presentase (%)
1.	30 tahun	6	6,9%
2.	31 tahun	6	6,9%
3.	32 tahun	8	9,3%
4.	33 tahun	12	12,7%
5.	34 tahun	8	9,3%
6.	35 tahun	8	9,3%
7.	36 tahun	11	12,7%
8.	37 tahun	7	8,1%
9.	38 tahun	11	12,7%
10.	39 tahun	6	6,9%
11.	40 tahun	4	4,6%
Total		87	100%

Berdasarkan tingkat pendidikan terakhir, terdapat 6 kategori tingkat pendidikan terakhir. Terdapat 1 tingkat pendidikan terakhir yang paling banyak mengisi dan sisanya dari tingkat pendidikan terakhir lainnya.

Tabel 2. Penyebaran Subjek Berdasarkan Tingkat Pendidikan Terakhir

Pendidikan Terakhir	Subjek	Presentase (%)
SMA/Sederajat	5	4,6%
Diploma (D3 & D4)	17	19,7%
Sarjana	48	55,8%
Magister	15	17,4%
Doktor	1	1,16%
Spesialis (Sp1-Sp2)	1	1,16%
Total	87	100%

Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 15 September 2025 hingga tanggal 12 Februari 2026 yang dilaksanakan secara online dengan membagikan kuisisioner melalui link google form dan juga secara offline dengan membagikan booklet yang telah disediakan oleh peneliti pada wanita dewasa awal bersuku Batak Toba yang belum menikah.

Analisis hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pokok mengenai data yang berhubungan dengan penelitian ini. Deskripsi data penelitian mencakup data hipotetik dan data empirik. Hasil skor empirik dan hipotetik dari skala loneliness dengan spiritualitas pada wanita dewasa awal bersuku Batak Toba yang belum menikah dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Perbandingan Data Hipotetik dan Data Empirik

Variabel	Data Hipotetik					Data Empirik				
	Min	Max	Mean	SD	Range	Min	Max	Mean	SD	Range
<i>Lonliness</i>	20	80	50	10	60	22	73	39,88	12,72	51
<i>Spiritualitas</i>	16	64	40	8	48	32	49	40,66	3,36	17

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh perbandingan antara data hipotetik dan data empirik pada variabel loneliness dan spiritualitas. Data hipotetik disusun berdasarkan karakteristik instrumen penelitian, sedangkan data empirik diperoleh dari hasil pengolahan jawaban responden menggunakan program SPSS.

Pada variabel loneliness, data hipotetik menunjukkan skor minimum sebesar 20, skor maksimum 80, nilai rata-rata (mean) 50, standar deviasi 10, dan rentang skor (range) 60. Sementara itu, hasil analisis data empirik menunjukkan skor minimum sebesar 22 dan skor maksimum 73, dengan nilai rata-rata sebesar 39,88, standar deviasi 12,72, serta rentang skor 51. Nilai rata-rata empirik yang lebih rendah dibandingkan dengan rata-rata hipotetik mengindikasikan bahwa tingkat loneliness yang dialami responden cenderung berada di bawah rata-rata teoritis instrumen yang digunakan. Selain itu, nilai standar deviasi empirik yang lebih besar dibandingkan standar deviasi hipotetik menunjukkan bahwa tingkat kesepian responden memiliki variasi yang relatif lebih beragam.

Pada variabel spiritualitas, data hipotetik memiliki skor minimum 16, skor maksimum 64, nilai rata-rata 40, standar deviasi 8, dan rentang skor 48. Adapun hasil analisis data empirik menunjukkan skor minimum sebesar 32, skor maksimum 49, dengan nilai rata-rata 40,66, standar deviasi 3,36, dan rentang skor 17.

Dapat disimpulkan bahwa, hasil analisis deskriptif memperlihatkan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki tingkat loneliness yang cenderung lebih rendah dari nilai rata-rata teoritis, sedangkan tingkat spiritualitas berada sedikit di atas rata-rata teoritis. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa sebagian besar responden memiliki kondisi spiritualitas yang relatif baik, sementara tingkat kesepian yang dirasakan tidak terlalu tinggi.

Tabel 4. Kategorisasi Skor Variabel Loneliness

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Tinggi	9 orang	10,3%
Sedang	25 orang	28,7%
Rendah	52 orang	59,8%
Total	87 orang	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel loneliness, diketahui bahwa dari total 87 responden,

sebanyak 52 orang (59,8%) berada pada kategori rendah, 25 orang (28,7%) berada pada kategori sedang, dan 9 orang (10,3%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat loneliness yang rendah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden relatif jarang mengalami perasaan kesepian sesuai dengan hasil pengukuran yang dilakukan menggunakan instrumen penelitian.

Tabel 5. Kategorisasi Skor Variabel Spiritualitas

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Tinggi	2 orang	2,3%
Sedang	85 orang	97,7%
Rendah	0	0
Total	87 orang	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel spiritualitas, diketahui bahwa dari 87 responden, sebanyak 85 orang (97,7%) berada pada kategori sedang, sedangkan 2 orang (2,3%) berada pada kategori tinggi. Tidak terdapat responden yang termasuk dalam kategori rendah (0%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat spiritualitas responden secara umum berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat spiritualitas yang cukup baik sesuai dengan kriteria pengelompokan yang digunakan dalam penelitian, sementara hanya sebagian kecil responden yang menunjukkan tingkat spiritualitas yang tinggi.

Tabel 6. Kategorisasi Skor Aspek Loneliness

Aspek	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Emotional	Tinggi	13 orang	15,1%
	Sedang	43 orang	50%
	Rendah	30 orang	34,9%
	Total	87 orang	100%
Social	Tinggi	8 orang	9,3%
	Sedang	27 orang	31,4%
	Rendah	51 orang	59,3%
	Total	87 orang	100%
Situational	Tinggi	10 orang	11,6%
	Sedang	23 orang	26,7%
	Rendah	53 orang	61,6%
	Total	87 orang	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada setiap aspek loneliness, diperoleh distribusi responden yang berbeda pada aspek emotional, social, dan situational. Pada aspek emotional loneliness, sebanyak 13 responden (15,1%) berada pada kategori tinggi, 43 responden (50,0%) pada kategori sedang, dan 30 responden (34,9%) pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat emotional loneliness pada kategori sedang.

Pada aspek social loneliness, sebanyak 8 responden (9,3%) termasuk kategori tinggi, 27 responden (31,4%) kategori sedang, dan 51 responden (59,3%) kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat social loneliness yang rendah. Sementara itu, pada aspek situational loneliness, sebanyak 10 responden (11,6%) berada pada kategori tinggi, 23 responden (26,7%) pada kategori sedang, dan 53 responden (61,6%) pada kategori rendah. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat situational loneliness yang rendah.

Secara keseluruhan, aspek emotional loneliness didominasi oleh kategori sedang, sedangkan

aspek social loneliness dan situational loneliness didominasi oleh kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa responden lebih banyak mengalami kesepian yang berkaitan dengan aspek emosional dibandingkan dengan aspek sosial maupun situasional.

Tabel 7. Kategorisasi Skor Aspek Variabe Spirtualitas

Aspek	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Hubungan dengan Transenden	Tinggi	86 orang	98,9%
	Sedang	1 orang	1,1%
	Rendah	0	0
Total		87 orang	100%
Makna Hidup	Tinggi	21 orang	24,1%
	Sedang	63 orang	72,4%
	Rendah	3 orang	3,4%
Total		87 orang	100%
Hubungan Antar Pribadi	Tinggi	25 orang	28,7%
	Sedang	57 orang	65,5%
	Rendah	5 orang	5,7%
Total		87 orang	100%
Kesadaran Diri	Tinggi	16 orang	18,4%
	Sedang	65 orang	74,7%
	Rendah	6 orang	6,9%
Total		87 orang	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada setiap aspek spiritualitas, diperoleh distribusi responden yang bervariasi pada aspek hubungan dengan transenden, makna hidup, hubungan antarpribadi, dan kesadaran diri. Pada aspek hubungan dengan transenden, sebanyak 86 responden (98,9%) berada pada kategori tinggi, 1 responden (1,1%) berada pada kategori sedang, dan tidak terdapat responden pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa hampir seluruh responden memiliki hubungan dengan Tuhan atau kekuatan transenden yang berada pada kategori tinggi.

Pada aspek makna hidup, sebanyak 21 responden (24,1%) berada pada kategori tinggi, 63 responden (72,4%) berada pada kategori sedang, dan 3 responden (3,4%) berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pemaknaan hidup pada kategori sedang. Selanjutnya, pada aspek hubungan antarpribadi, diperoleh 25 responden (28,7%) berada pada kategori tinggi, 57 responden (65,5%) pada kategori sedang, dan 5 responden (5,7%) pada kategori rendah. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas hubungan interpersonal pada kategori sedang. Pada aspek kesadaran diri, sebanyak 16 responden (18,4%) termasuk kategori tinggi, 65 responden (74,7%) berada pada kategori sedang, dan 6 responden (6,9%) berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kesadaran diri pada kategori sedang.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh spiritualitas terhadap loneliness pada wanita dewasa awal suku Batak Toba yang belum menikah. Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,676 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa spiritualitas tidak berpengaruh secara signifikan terhadap loneliness pada wanita dewasa

awal suku Batak Toba yang belum menikah. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat pengaruh spiritualitas terhadap loneliness ditolak. Selain itu, hasil analisis menunjukkan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,002, yang berarti spiritualitas hanya mampu menjelaskan 0,2% variasi loneliness, sedangkan 99,8% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 8. Hasil Uji Regresi SPSS

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	29.178	1	29.178	.176	.676 ^b
	Residual	14125.672	85	166.184		
	Total	14154.851	86			

a. Dependent Variable: loneliness

b. Predictors: (Constant), spiritualitas

Hasil tersebut menunjukkan bahwa spiritualitas bukan merupakan faktor utama yang menentukan tinggi rendahnya loneliness pada responden penelitian. Walaupun nilai koefisien regresi menunjukkan arah hubungan negatif ($B = -0,173$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi spiritualitas maka loneliness cenderung menurun, hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, kecenderungan tersebut belum dapat digeneralisasikan sebagai hubungan yang berlaku pada populasi wanita dewasa awal suku Batak Toba yang belum menikah. Temuan ini memperlihatkan bahwa pengalaman loneliness merupakan kondisi psikologis yang lebih kompleks dan dipengaruhi oleh banyak faktor selain spiritualitas.

Tabel 9. Hasil Perhitungan Koefisien SPSS

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	47.153	16.853		.006
	spiritualitas	-.173	.413	-.045	.676

a. Dependent Variable: loneliness

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori Perlman dan Peplau (2020) yang menyatakan bahwa loneliness merupakan kondisi emosional yang muncul akibat adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang dimiliki individu. Menurut Perlman dan Peplau (2020), seseorang dapat merasa kesepian bukan karena hidup sendirian atau memiliki sedikit relasi sosial, melainkan karena hubungan yang dimiliki belum mampu memenuhi kebutuhan emosionalnya. Oleh sebab itu, individu yang memiliki spiritualitas tinggi sekalipun tetap dapat mengalami loneliness apabila belum memperoleh hubungan interpersonal yang memberikan rasa aman, penerimaan, kedekatan emosional, dan dukungan sosial. Berdasarkan teori tersebut, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa spiritualitas bukanlah faktor yang secara langsung menentukan tingkat loneliness, melainkan hanya salah satu aspek yang

dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan hidup.

Pendapat tersebut diperkuat oleh Cacioppo (2016) yang menjelaskan bahwa loneliness merupakan pengalaman subjektif yang timbul ketika individu mempersepsikan adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang dimiliki. Cacioppo menegaskan bahwa kesepian lebih berkaitan dengan persepsi individu terhadap kualitas hubungan sosial dibandingkan jumlah hubungan yang dimiliki. Dengan kata lain, seseorang dapat tetap merasa kesepian meskipun berada di tengah keluarga, komunitas, maupun lingkungan sosial yang ramai apabila individu tersebut tidak merasakan adanya kedekatan emosional. Dalam konteks penelitian ini, wanita dewasa awal suku Batak Toba yang belum menikah kemungkinan masih mengalami loneliness bukan karena rendahnya spiritualitas, tetapi karena adanya kebutuhan akan hubungan interpersonal yang belum terpenuhi, baik dalam bentuk pasangan hidup, penerimaan keluarga, maupun dukungan sosial dari lingkungan sekitar.

Apabila ditinjau dari teori spiritualitas yang dikemukakan oleh Pargament (2020), hasil penelitian ini juga masih dapat dijelaskan secara teoritis. Pargament menjelaskan bahwa spiritualitas merupakan proses pencarian makna hidup, hubungan dengan Tuhan atau kekuatan transenden, serta penggunaan keyakinan spiritual sebagai mekanisme koping (spiritual coping) dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Melalui spiritualitas, individu diharapkan mampu memperoleh ketenangan batin, harapan, optimisme, serta kemampuan menerima berbagai kondisi kehidupan. Akan tetapi, Pargament tidak menyatakan bahwa spiritualitas secara langsung mampu menghilangkan pengalaman loneliness. Spiritualitas lebih berfungsi sebagai sumber kekuatan psikologis yang membantu individu bertahan ketika menghadapi masalah, bukan sebagai faktor yang secara otomatis menghilangkan kebutuhan individu terhadap hubungan sosial. Oleh karena itu, meskipun responden memiliki spiritualitas yang baik, mereka tetap mungkin mengalami loneliness apabila kebutuhan akan hubungan interpersonal belum terpenuhi.

Apabila ditinjau dari teori spiritualitas yang dikemukakan oleh Pargament (2020), hasil penelitian ini juga masih dapat dijelaskan secara teoritis. Pargament menjelaskan bahwa spiritualitas merupakan proses pencarian makna hidup, hubungan dengan Tuhan atau kekuatan transenden, serta penggunaan keyakinan spiritual sebagai mekanisme koping (spiritual coping) dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Melalui spiritualitas, individu diharapkan mampu memperoleh ketenangan batin, harapan, optimisme, serta kemampuan menerima berbagai kondisi kehidupan. Akan tetapi, Pargament tidak menyatakan bahwa spiritualitas secara langsung mampu menghilangkan pengalaman loneliness. Spiritualitas lebih berfungsi sebagai sumber kekuatan psikologis yang membantu individu bertahan ketika menghadapi masalah, bukan sebagai faktor yang secara otomatis menghilangkan kebutuhan individu terhadap hubungan sosial. Oleh karena itu, meskipun responden memiliki spiritualitas yang baik, mereka tetap mungkin mengalami loneliness apabila kebutuhan akan hubungan interpersonal belum terpenuhi.

Jika ditinjau berdasarkan karakteristik responden penelitian, hasil ini juga cukup logis. Seluruh responden merupakan wanita dewasa awal suku Batak Toba yang belum menikah. Dalam budaya Batak Toba, pernikahan bukan hanya dipandang sebagai hubungan antara dua individu, tetapi juga sebagai bagian dari tanggung jawab adat, keberlanjutan marga, serta bentuk

penghormatan terhadap keluarga. Akibatnya, wanita yang belum menikah sering kali memperoleh pertanyaan, tekanan, bahkan stigma dari lingkungan sosial mengenai status pernikahannya. Kondisi tersebut dapat memunculkan perasaan terisolasi, rendah diri, atau merasa berbeda dengan teman sebayanya yang telah menikah. Oleh karena itu, loneliness yang dialami responden kemungkinan lebih banyak dipengaruhi oleh tekanan sosial dan budaya dibandingkan tingkat spiritualitas yang dimiliki. Dengan kata lain, hubungan spiritual yang baik belum tentu mampu menghilangkan tekanan sosial yang berasal dari lingkungan budaya Batak Toba.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa loneliness merupakan fenomena psikologis yang bersifat multidimensional. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai koefisien determinasi yang sangat kecil, yaitu hanya sebesar 0,2%. Rendahnya kontribusi spiritualitas menunjukkan bahwa masih terdapat berbagai faktor lain yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap loneliness. Menurut Dwiputra (2021), loneliness dipengaruhi oleh faktor individual, faktor situasional, dan faktor sosial. Faktor individual meliputi kepribadian, harga diri, serta kemampuan individu membangun hubungan sosial. Faktor situasional meliputi kehilangan orang terdekat, perubahan kondisi hidup, maupun pengalaman traumatis. Sementara itu, faktor sosial berkaitan dengan dukungan sosial, kualitas hubungan interpersonal, serta lingkungan tempat individu berinteraksi. Oleh karena itu, loneliness yang dialami responden penelitian kemungkinan lebih banyak dipengaruhi oleh kombinasi faktor-faktor tersebut dibandingkan spiritualitas.

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian Gazadinda dan Pasaribu (2024) yang menyatakan bahwa tidak ditemukan efek interaksi yang signifikan antara tingkat kesepian dan status hubungan romantis terhadap kualitas hidup perempuan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kondisi psikologis seseorang tidak selalu ditentukan oleh satu faktor saja, melainkan merupakan hasil interaksi berbagai faktor psikologis, sosial, budaya, dan lingkungan. Dalam penelitian ini, spiritualitas juga tidak terbukti menjadi prediktor yang signifikan terhadap loneliness, sehingga kemungkinan terdapat faktor lain yang lebih dominan memengaruhi kondisi psikologis responden.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa spiritualitas tetap memiliki nilai penting dalam kehidupan individu karena mampu memberikan makna hidup, meningkatkan penerimaan diri, memperkuat harapan, serta menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan kehidupan. Akan tetapi, spiritualitas belum terbukti mampu memberikan pengaruh secara langsung terhadap loneliness pada wanita dewasa awal suku Batak Toba yang belum menikah. Berdasarkan temuan penelitian ini, loneliness tampaknya lebih dipengaruhi oleh kualitas hubungan interpersonal, dukungan sosial, tekanan budaya, pengalaman hidup, serta karakteristik psikologis individu. Oleh karena itu, upaya untuk mengurangi loneliness tidak cukup hanya melalui peningkatan spiritualitas, tetapi juga perlu diimbangi dengan penguatan dukungan sosial, peningkatan kualitas hubungan interpersonal, serta terciptanya lingkungan yang lebih menerima kondisi wanita yang belum menikah sehingga mereka dapat merasa dihargai, diterima, dan memiliki keterhubungan sosial yang lebih baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh spiritualitas terhadap loneliness pada wanita dewasa awal suku Batak Toba yang belum menikah, dapat disimpulkan bahwa spiritualitas

tidak berpengaruh secara signifikan terhadap loneliness. Hal ini didukung oleh hasil uji regresi linear sederhana yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,676 \text{ } p > 0,05 \text{ } p > 0,05 \text{ } p > 0,05$, sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh spiritualitas terhadap loneliness ditolak. Selain itu, nilai koefisien determinasi sebesar 0,002 menunjukkan bahwa spiritualitas hanya mampu menjelaskan 0,2% variasi loneliness, sedangkan 99,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Secara deskriptif, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat loneliness pada responden cenderung berada pada kategori rendah, sedangkan tingkat spiritualitas berada pada kategori sedang. Pada aspek loneliness, responden lebih banyak mengalami emotional loneliness dibandingkan social dan situational loneliness. Sementara itu, pada variabel spiritualitas, hampir seluruh responden menunjukkan hubungan yang tinggi dengan aspek transenden, namun aspek makna hidup, hubungan antarpribadi, dan kesadaran diri berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun responden memiliki spiritualitas yang cukup baik, kondisi tersebut belum tentu mampu menurunkan loneliness secara langsung. Hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa loneliness merupakan fenomena psikologis yang kompleks dan tidak hanya dipengaruhi oleh spiritualitas, tetapi juga oleh faktor lain seperti kualitas hubungan interpersonal, dukungan sosial, penerimaan keluarga, stigma budaya, dan tekanan sosial terkait status belum menikah. Dalam konteks wanita dewasa awal suku Batak Toba yang belum menikah, tekanan budaya dan harapan sosial terhadap pernikahan dapat tetap memunculkan perasaan kesepian meskipun individu memiliki keyakinan spiritual yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaniah, R. N. (2024). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional terhadap kesepian pada mahasiswa perantau*.
- Badan Pusat Statistika (2024). Proporsi perempuan yang berada di posisi managerial, menurut status perkawinan, 2021-2023.
- Christie, Y., Hartanti, H., & Nanik, N. (2013). Perbedaan kesejahteraan psikologis pada wanita lajang ditinjau dari tipe wanita lajang. *Calyptra*, 2(1), 1-16.
- Creswell, J. W. (2018). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.). In *Writing Center Talk over Time*. <https://doi.org/10.4324/9780429469237-3>
- Dwiputra, J. C. (2021). Loneliness at satya wacana christian university students who was in salatiga during pandemic. *Jurnal ilmiah bimbingan konseling undiksha*, 12(3), 321–333.
- Erfiyanti, E., Cahyati, T. N., Putri, R. W., Noveli, A. T., Aldellisa, L., & Hikmah, S. (2023). Analisis loneliness pada lansia di panti wredha harapan ibu. *Jurnal dinamika sosial budaya*, 25(2), 167-175.
- Finley, A. J., & Schaefer, S. M. (2022). Affective neuroscience of loneliness: potential mechanisms underlying the association between perceived social isolation, health, and well-being. *Journal of psychiatry and brain science*, 7(6).
- Garssen, B., Visser, A., & Pool, G. (2021). Does spirituality or religion positively affect mental health? Meta-analysis of longitudinal studies. *International journal for the psychology of religion*, 31(1), 4–20.
- Gazadinda, R., & Pasaribu, M. M. C. (2021). The impact of loneliness and romantic relationship status towards quality of life among adult single women in indonesia. *Jurnal penelitian dan pengukuran psikologi: jppp*, 10(2), 114-124.

- Himawan, K. K., Bambling, M., & Edirippulige, S. (2018). Singleness, religiosity, and the implications for counselors: The Indonesian case. *Europe's journal of psychology*, 14(2), 485.
- <https://www.cnbcindonesia.com/research/20230620191054-128-447758/jumlah-gen-z-jomblo-melonjak-bonus-demografi-ri-terancam>. Diakses tanggal 15 Desember 2024.
- Koli, E. D. (2023). Orang Tua Tunggal (Single Parents) Dalam Konteks Pelayanan di Wilayah GMT Klasis Kupang Barat. *Conscientia: Jurnal Teologi Kristen*, 2(2), 14-29.
- Lianda, T. C. R., & Himawan, K. K. (2022). A source of hope whilst in waiting: The contributions of religiosity to the psychological well-being of involuntarily single women. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 37(2), 244-267.
- Ma'rifatin, N. M. (2023). *Pengaruh spiritualitas terhadap flourishing pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Manurung, T., Situmorang, M. L., & Sinurat, I. (2019). Hubungan Spritualis Dengan Stres Pada Lanjut Usia Di Desa Gasaribu Wilayah Kerja Puskesmas Laguboti Kabupaten Toba Samosir. *Indonesian Trust Health Journal*, 2(2), 170-178.
- Muhammad, T., Pai, M., Afsal, K., Saravanakumar, P., & Irshad, C. V. (2023). The association between loneliness and life satisfaction: examining spirituality, religiosity, and religious participation as moderators. *BMC geriatrics*, 23(1), 301.
- Muthmainnah, M., Sumarsih, G., & Andrifia, S. D. (2023). Spiritualitas Mengurangi Kesepian Lansia pada Era New Normal Di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Kota Padang. *REAL in Nursing Journal*, 6(2), 150-157.
- Nurhikmah, N., Taibe, P., & Zubair, A. G. H. (2022). Gambaran psychological well-being pada wanita dewasa madya lajang bersuku bugis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 95-106.
- Paloutzian, R. F., & Park, C. L. (2020). Handbook Of The Psychology Of Religion And Spirituality. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).
- Panggabean, M. D., Simbolon, E. T., Tobing, R. L., Simbolon, J. W., & Sitorus, M. H. (2024). Persepsi Masyarakat Batak Toba terhadap Status Perempuan Lajang di Dusun Lumban Ratus Desa Pansur Napitu Kecamatan Siatas Barita Kabupaten Tapanuli Utara. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 2(2), 54-75.
- Paputungan, F. (2023). Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal Developmental Characteristics of Early Adulthood. *of Education and Culture (JEaC)*, 3.
- Purba, S. L., & Prasetya, B. E. A. (2023). Gambaran Kecemasan akan Kematian pada Lansia yang Sudah Sayur Matua dalam Budaya Simalungun. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 4925-4933.
- Oktawirawan, D. H., & Yudiarso, A. (2020). Analisis dampak sosial, budaya, dan psikologis lajang di Indonesia. *Pamator Journal*, 13 (2), 213-217.
- Ramadhani, U. S. A., & Muafi, M. (2021). Pengaruh Workplace Loneliness dan Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan Dimediasi Nilai Spiritual Islami: Studi di Bank BNI Syariah Yogyakarta. *Telaah Bisnis*, 22(1), 1-18.
- Salsabila, N., Gani, S. N., & Karmiyati, D. (2023). Dukungan Sosial dan Tingkat Religiusitas Sebagai Faktor Resiliensi pada Janda Dewasa Akhir: Tinjauan Sistematis. *Nusantara Journal of*

Multidisciplinary Science, 1(5), 1115-1121.

- Simorangkir, L., Siallagan, A. M., Sitanggang, K. D., & Sihotang, D. (2024, February). Hubungan Psychological Well-Being Dengan Kesenangan Pada Lansia Di Desa Tumba-Jae Kecamatan Manduamas Tahun 2023. In *National Conference update on Nursing* (Vol. 1, No. 01, pp. 048-055).
- Sugiyono. (2019) Metode penelitian bisnis: pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Thania, T. (2024). Perempuan Dan Pendidikan Membangun Generasi Masa Depan BAB. *Perempuan Dan Pendidikan: Membangun Generasi Masa Depan*, 82.
- Underwood, Lynn G. (2011). The daily spiritual experience scale: Overview and results. *Religions*, 2(1), 29-50.
- Van Tilburg, T. G. (2021). Social, Emotional, and Existential Loneliness: A Test of the Multidimensional Concept. *Gerontologist*, 61(7).
- Wong, P. T. P. (2023). Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*, February.
- Himawan, K. K. (2020). Singleness, sex, and spirituality: How religion affects the experience of being single in Indonesia. *Mental Health, Religion & Culture*, 23(2), 204–215.
<https://doi.org/10.1080/13674676.2020.1767555>