



Study Kualitatif Faktor Penyebab Kesepian Emosional pada Lansia

Nefa Restiani^{1*}, Uus Husni Mahmud¹, Riza Arisanty Latifah¹

¹Universitas Muhammadiyah Cirebon

*Corresponding Author: nevarestiani1403@gmail.com

Abstrak

Kesepian sering kali dialami lansia yang tinggal di panti wreda karena mereka tidak menerima dukungan dari anggota keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor penyebab kesepian emosional pada lansia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi fenomenologi dan melibatkan 4 orang partisipan yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data, yaitu *handphone*, pulpen, buku, panduan wawancara dan lembar *checklist* yang disusun berdasarkan Skala Kesepian UCLA 3 (UCLA *Loneliness Scale Version 3*). Data dianalisis dengan cara deskripsi, reduksi data, *esensi*, intensionalitas, triangulasi sebagai keabsahan data dan menggunakan *Software Open Code*. Hasil analisis tematik mendapatkan empat tema utama, yaitu: (1) minimnya dukungan emosional keluarga terhadap lansia di panti, (2) adaptasi emosional lansia terhadap perubahan tempat tinggal, (3) tidak ada sosok pasangan yang memberikan kasih sayang, dan (4) cara pandang lansia dalam hubungan sosial terhadap orang-orang di panti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia kurang mendapatkan dukungan penuh dari keluarga yang mengarah pada aspek kesepian emosional. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi tambahan informasi untuk pengembangan edukasi pentingnya dukungan keluarga dan mencegah kesepian pada lansia.

Kata Kunci: kesepian emosional, lansia, panti wreda

Qualitative Study of The Factors That Cause Emotional Loneliness in The Elderly

Abstract

Loneliness is often experienced by elderly living in nursing homes since they do not receive support from family members. This study aimed to analyze the factors causing emotional loneliness in the elderly. This study used a qualitative approach of phenomenological study and involved 4 participants who were selected using purposive sampling techniques. The research instruments used to collect data included mobile phones, pens, books, interview guides, and checklists compiled based on the UCLA Loneliness Scale Version 3. The data were analyzed using description, data reduction, essence, intentionality, triangulation as data validity and using Open Code software. The results of the thematic analysis obtained four main themes, namely: (1) lack of emotional support from the family for the elderly in nursing homes, (2) emotional adaptation of the elderly to the changes of residence, (3) no partner figure who provides affection, and (4) the elderly's perspective on social relationships with people in nursing homes. The results of the study indicated that the elderly have lack of family support which leads to the emotional loneliness. The results of this study were expected to provide additional information for developing education on the importance of family support and preventing loneliness in the elderly.

Keywords: elderly, emotional loneliness, nursing home

Pendahuluan

Menurut Undang-undang Kesejahteraan Lanjut Usia Nomor 13 Tahun 1998 lanjut usia merupakan orang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun atau lebih (Dahlia, 2020). Pada tahun 2020 terdapat 727 juta orang berusia 65 tahun ke atas di dunia. Jumlah ini diperkirakan akan meningkat dua kali lipat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Pada tahun 2050, 33 negara diperkirakan memiliki lebih dari 10 juta penduduk lansia dan 22 di antaranya adalah negara berkembang yang mana secara global, proporsi penduduk berusia 65 tahun ke atas meningkat dari 6% pada tahun 1990 menjadi 9,3% pada tahun 2020 (WHO, 2022).

Proporsi penduduk lanjut usia di Indonesia dalam 10 tahun terakhir meningkat menjadi 11,75%. Angka harapan hidup pun meningkat dari 69,81 pada tahun 2010 menjadi 71,85 di tahun 2022 (BPS, 2019). Pada tahun 2021, terdapat delapan provinsi di Indonesia dengan persentase penduduk lanjut usia melebihi 10%. Provinsi tersebut meliputi DI Yogyakarta (15,52%), Jawa Timur (14,53%), Jawa Tengah (14,17%), Sulawesi Utara (12,74%), Bali (12,71%), Sulawesi Selatan (11,24%), Lampung (10,22%), dan Jawa Barat (10,18%). Di Kota Cirebon, pada tahun 2023 yang berusia ≥ 60 tahun sebanyak 38,689 lansia. Jumlah tersebut mengalami peningkatan sebanyak 3,522 dari tahun 2021 (BPS Kota Cirebon, 2024).

Ageing population merupakan hasil dari kemajuan pembangunan kesehatan, yang juga berarti meningkatnya harapan hidup lansia. Sementara itu, peningkatan usia harapan hidup juga berarti meningkatnya kasus penyakit degeneratif pada lansia (BPS, 2022). Masa usia lanjut merupakan fase akhir dari perjalanan perkembangan manusia, yang sering kali ditandai oleh penurunan atau degeneratif pada berbagai aspek seperti fisik, psikis, dan sosial (Putri, 2019). Sebagai individu yang hidup dalam masyarakat, manusia berinteraksi dengan orang lain setiap harinya. Akan tetapi, pada usia lanjut kemampuan untuk berinteraksi sosial bisa menurun karena adanya penurunan fisik dan mental, yang kemudian dapat menyebabkan pengurangan dalam partisipasi dalam lingkungan sosial dan akhirnya menyebabkan perasaan kesepian (Oktavina & Aviani, 2023).

Kesepian adalah perasaan ketika seseorang merasa tidak mampu berhubungan dengan orang lain seperti yang diharapkan, sering kali disertai dengan perasaan diabaikan oleh orang di sekitarnya. (Ningsih & setyowati, 2020). Kesepian sering kali dialami oleh lansia yang tinggal di Panti Wreda, dimana mereka memiliki keterbatasan fisik dan kurang mendapat perhatian. Lansia yang tinggal di fasilitas perawatan tidak menerima perhatian atau dukungan dari anggota keluarga atau anak-anak mereka, yang mengakibatkan perasaan kesepian (Aryati, 2024). Menurut survei Internasional prevalensi kesepian cukup tinggi pada lansia di Nepal, dengan jumlah 38,7% mengalami tingkat kesepian sedang dan 16,9% mengalami tingkat kesepian tinggi (Devkota *et al.*, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rifiyanto (2019) sebanyak 40,6% presentase lansia di Indonesia mengalami kesepian. Menurut Kemenkes RI (2021) lansia di Indonesia mengalami kesepian ringan sebanyak 69%, kesepian sedang 11%, kesepian berat 2%, dan sebanyak 16% tidak mengalami kesepian. Prevalensi kesepian di Jawa Barat belum terdokumentasi, namun dalam penelitian yang dilakukan Witon *et al.*, (2024) di rumah pelayanan sosial lansia di Klampok Brebes, Jawa Barat terdapat 33 lansia yang mengalami kesepian rendah sebanyak 58,9%. 8 lansia mengalami kesepian berat sebanyak 14,3%.

Kesepian emosional sering kali meningkat, terutama ketika pasangan hidup meninggal, anak-anak menjauh untuk mengejar pendidikan di luar kota atau mencari pekerjaan, anak-anak yang telah dewasa dan memulai keluarga mereka sendiri (Fatimah & Aryati, 2022). Kesepian yang berkelanjutan pada lansia dapat menyebabkan tekanan psikologis (Irman, 2019). Masalah kesepian timbul karena berbagai faktor, termasuk aspek psikologis seperti kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan, faktor budaya serta situasional, dan dimensi spiritualitas (Ningsih & Setyowati, 2020). Menangani kesepian dengan bijaksana sangat penting untuk mencegah dampak negatif pada lansia (Fatimah & Aryati, 2022). Peningkatan emosi negatif yang disebabkan oleh kesepian sering kali menjadi masalah bagi lansia, karena mereka sulit mengungkapkan respon emosi yang sesuai dengan pengalaman hidup mereka, sering

kali merasa malu dan kesulitan memahami emosi tersebut (Syahputra & Affandi, 2023).

Lansia yang tinggal di Panti Sosial sering kali jarang mendapat kunjungan dari keluarga dan teman-temannya, yang berdampak pada kondisi psikologis mereka yang memprihatinkan. Kekurangan interaksi tersebut dapat menyebabkan rasa cemas, kesepian, dan depresi pada para lansia, sehingga membuat mereka kesulitan mencari kebahagiaan dalam hidup mereka (Septiana & Priyanto, 2017). Peran penting Panti Wreda adalah meningkatkan kesejahteraan lansia dengan menyediakan layanan dan bantuan yang dibutuhkan. Layanan tersebut mencakup pemenuhan kebutuhan fisik, psikologis, dan sosial lansia yang mungkin tidak terpenuhi di lingkungan keluarga mereka (Setiawan, 2021).

Berdasarkan data studi pendahuluan yang dilakukan pada 5 April 2024 di salah satu Panti Wreda yang ada di Kota Cirebon, Peneliti melakukan wawancara tidak terstruktur pada lansia didapatkan latar belakang yang berbeda-beda untuk tinggal di Panti Wreda Kasih. Pada kasus yang diamati oleh peneliti dalam wawancara tersebut didapatkan 3 lansia yaitu Tn. D, Ny. T, Ny. N dan Tn. W. 4 lansia ini memiliki latar belakang yang berbeda. Ny. T dipindahkan ke Panti Wreda Kasih Kota Cirebon atas dasar keinginan keluarga, merasa terasingkan dalam lingkungan panti, rindu dengan saudaranya, kurang berinteraksi, murung dan tidak memiliki semangat. Lansia kedua yaitu Ny. N ia dipindahkan ke Panti atas dasar keinginan keluarga karena keluarganya memiliki kesibukan. Ny. N merasa terasingkan dari lingkungannya, dan sering melamun. Lansia ketiga yaitu Tn. W memiliki latar belakang berpindah ke Panti Wreda Kasih Kota Cirebon adalah keinginannya sendiri. Tn. W mengatakan terkadang merasa bosan pada lingkungan panti, namun memilih untuk mencari kegiatan. Tn. W mengikuti kegiatan doa bersama di pagi hari, sesekali terlihat bersemangat dibandingkan dengan dua informan lainnya.

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, maka peneliti perlu mendalami penelitian untuk mengetahui dan menganalisis faktor penyebab kesepian emosional pada lansia.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan studi fenomenologi. Penelitian ini berfokus pada study kualitatif faktor penyebab kesepian emosional pada

lansia. Adapun tujuan dari studi fenomenologi untuk menggambarkan makna pemahaman dari pengalaman hidup lansia selama menjalani kegiatan setiap hari dengan perasaan kesepian yang dialami. Partisipan/informan dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Panti Wreda Kasih Kota Cirebon dengan jumlah 4 lansia karena pada saat dilakukan wawancara pada partisipan ke 4 jawabannya sudah jenuh. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Lokasi penelitian dilakukan di Panti Wreda Kasih Kota Cirebon.

Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data menggunakan peralatan seperti *handphone*, pulpen, buku, kuesioner utama panduan wawancara dan lembar *checklist* berupa kuesioner UCLA (*Univesity of California Los Angeles*) *Loneliness Scale version 3* yang dibuat oleh Daniel W. Russell sebagai alat pendukung untuk mengetahui tingkat kesepian pada lansia. Metode pengumpulan data wawancara semi terstruktur 60 menit secara *face to face*. Analisis data dalam penelitian ini melalui proses reduksi, penyajian data, penarikan kesimpulan serta triangulasi sumber menggunakan Software seperti *Open Code*.

Penelitian dilakukan dengan prinsip etika dalam keperawatan, seperti *Informed Consent* untuk persetujuan secara langsung dan tidak memaksakan kehendak apabila partisipan menolak; *anonymity* (tanpa nama) dengan hanya menggunakan inisial dalam penulisan penelitian; *Beneficence non maleficiece* (berbuat baik dan tidak merugikan) untuk pengembangan program di Panti Wreda Kasih dan tidak ada kerugian bagi lansia yang terlibat; *Justice* (keadilan) memberi perlakuan yang sama kepada seluruh partisipan; *Confidentiality* (kerahasiaan) yaitu merahasiakan tentang identitas ataupun data-data yang diberikan oleh partisipan, kemudian data hasil rekaman dihapus apabila sudah tidak diperlukan; *Veracity* (kejujuran) memberikan informasi dan mengolah data hasil penelitian dengan benar serta sesuai dengan prosedur yang berlaku.

Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis tematik dari hasil wawancara semi terstruktur didapatkan tema utama sebanyak 4 (empat) yang memaparkan tentang Study Kualitatif Faktor Penyebab Kesepian Emosional Pada Lansia. Tema tersebut adalah: (1) Minimnya dukungan emosional keluarga terhadap lansia di panti, (2)

Adaptasi emosional lansia terhadap perubahan tempat tinggal (3) Tidak ada sosok pasangan yang memberikan kasih sayang (4) Cara pandang lansia dalam hubungan sosial terhadap orang-orang di panti. Tema-tema dari hasil penelitian di atas dibahas secara terpisah untuk menganalisis faktor-faktor kesepian emosional pada lansia. Tema yang ditentukan saling berhubungan untuk menjelaskan esensi dari pengalaman yang dirasakan oleh lansia ketika tinggal di panti. Adapun uraian lengkapnya sebagai berikut:

Tema 1: Minimnya Dukungan Emosional Keluarga terhadap Lansia di Panti

Pertanyaan pertama yang mengawali jalannya wawancara dengan partisipan adalah “Mengapa anda bisa tinggal di panti wreda kasih?” pertanyaan ini menghasilkan satu sub tema yaitu, tinggal di panti atas dasar keinginan keluarga. Sub tema dari tinggal di panti atas dasar keinginan keluarga ini di buktikan bahwa pindah ke panti adalah keinginan keluarga karena tidak memiliki saudara atau sudah terbiasa hidup sendirian di rumah. Adapun penjelasan dari sub tema pada tema ini adalah sebagai berikut:

- a) Tinggal di panti atas dasar keinginan keluarga
Pertanyaan pertama yang mengawali jalannya wawancara dengan partisipan adalah “Mengapa anda bisa tinggal di panti wreda kasih?”. Empat partisipan menceritakan tentang alasan tinggal di panti, salah satu partisipan yaitu Tn. S mengatakan “*eee awalnya mah keinginan keluarga mba, ya mungkin biar ga repotin keluarga kali ya jadi saya di pindahin, saya juga apa ya ngga ada saudara juga tuh, jadi mau ga mau pindah kesini*”. Sub tema tinggal di panti atas dasar keinginan keluarga dari satu kategori yaitu tidak memiliki saudara.
- b) Kurang mendapatkan kasih sayang dari orang terdekat atau keluarga
Sub tema kedua dari tema ini adalah kurang mendapatkan kasih sayang dari orang terdekat atau keluarga karena dari hal tersebut menggambarkan bahwa partisipan tidak dekat dengan keluarga atau teman. Sub tema ini didapatkan dari pertanyaan “Apakah selama tinggal di panti kurang mendapatkan kasih sayang dari orang terdekat atau keluarga?” dibuktikan dengan kategori kesulitan hubungan antara lansia dengan keluarga. Dua partisipan memberikan gambaran mengenai

alasan tidak dekat dengan keluarga yaitu Tn. D menyampaikan “*Dibilang dekat ya engga, ngga sama sekali, ya kalau keluarga kan dia mentingin anaknya daripada mentingin adeknya sendiri ngga mungkin kan, dikesampingkan adeknya tuh nah saya udah ngeri heee makhum udah ngga papa dimakhumi*”.

- c) Kehadiran kunjungan dari orang terdekat
Sub tema ketiga dalam tema ini adalah kehadiran kunjungan dari orang terdekat. Dari sub tema ketiga yaitu kehadiran kunjungan dari orang terdekat didapatkan dari pertanyaan “Apakah keluarga atau orang terdekat sering menjenguk anda di panti?”. Empat partisipan memberikan penjelasan tentang kategori jarang mendapatkan kunjungan dari orang terdekat yaitu Tn. D menjelaskan “*Itu ... engga saya pikirin karena dia udah melepaskan saya disini ya udah, yang cuma yang saya sesalkan misalkan saya pengen rasa ditengokin gitu yang ngga tentu tiap hari apa tiap setahun sekali atau 6 bulan sekali*”.

Berdasarkan kutipan dari empat partisipan di atas maka dapat disimpulkan bahwa alasan awal bisa tinggal di panti adalah keinginan keluarga karena kurang mendapatkan kasih sayang dari keluarga atau orang terdekat, hal itu pula menjadi alasan mengapa partisipan jarang mendapatkan kunjungan dari keluarga atau orang terdekat.

Pada penelitian ini terdapat empat partisipan menceritakan alasan tinggal di panti tentang kategori tinggal di panti atas dasar keinginan keluarga. Tinggal di panti tanpa keinginan lansia sendiri dapat menjadi beban bagi mereka (Gautama, 2019). Lansia yang menetap di panti wreda lebih rentan mengalami berbagai kondisi psikologis negatif, termasuk kesepian. Status tempat tinggal lansia tidak boleh diremehkan karena dukungan emosional dari keluarga merupakan sumber dukungan pertama bagi mereka (Dwi, 2024). Lansia merasa mereka kehilangan kontak dengan keluarga sejak pindah ke panti (Inayah & Kartinah, 2024).

Dua partisipan memberikan gambaran mengenai alasan tidak dekat dengan keluarga dalam kategori kurang mendapatkan kasih sayang dari orang terdekat atau keluarga. Dukungan emosional keluarga berarti kehadiran keluarga dalam kehidupan lansia, seperti menanyakan kabar, memberikan perhatian, serta kasih sayang

kepada lansia (Mei *et al.*, 2024). Lansia bisa merasakan kesepian ketika mereka pindah ke lingkungan baru dan tidak mendapatkan dukungan sosial yang memadai dari anggota keluarga atau lingkungan sekitar (Putra & Wibowo, 2022).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Koren dan Lowenstein dalam Jafar *et al.*, (2019) lansia membutuhkan dukungan sosial, dan jika dukungan ini tidak terpenuhi maka sangat berpengaruh munculnya perasaan kesepian. Dukungan sosial tidak hanya berupa pemberian materi, tetapi juga termasuk dukungan emosional dan kunjungan (Pramitha & Dwi Astuti, 2021). Empat partisipan memberikan penjelasan tentang kategori jarang mendapatkan kunjungan dari orang terdekat. Jarangnya mendapatkan kunjungan berpengaruh terhadap munculnya rasa kekosongan/*emptiness* (Septiana & Priyanto, 2017). Secara umum, keluarga masih memberikan layanan yang diperlukan oleh lansia untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka. Namun, tuntutan mobilitas yang tinggi menyebabkan perbedaan dan ketidaksinkronan dalam pemahaman orang-orang disekitar lansia tentang pemenuhan kebutuhan hidup mereka (Amelia *et al.*, 2020). Kebutuhan tersebut salah satunya adalah adanya teman untuk berbincang untuk mengurangi rasa bosan dan mendapatkan kunjungan dari keluarga (Yuniartika, 2022).

Tema 2: Adaptasi Emosional Lansia terhadap Perubahan Tempat Tinggal

Lansia yang tinggal terpisah dengan keluarga akan mudah merasakan perasaan hampa dan jenuh. Pertanyaan pada tema ini menghasilkan beberapa sub tema yaitu rasa rindu kepada keluarga, perbedaan tinggal di panti dan tinggal dengan keluarga, menerima hidup terpisah dengan keluarga. Adapun penjabaran dari sub tema yang menunjang terbentuknya tema ini adalah sebagai berikut:

a) Rasa rindu kepada keluarga

Sub tema yang pertama adalah rasa rindu kepada keluarga yang didapatkan kategori yaitu tidak merindukan keluarga dan merindukan keluarga. Sub tema ini didapatkan dari pertanyaan “Apakah anda merindukan keluarga atau orang terdekat?”. Dari sub tema pertama ini Ny. Y memberikan pernyataan rasa rindu terhadap keluarga “*Ya rindu sih rindu tapi kalau sudah disini kan ngga boleh sembarangan keluar kan jadi kita nurutin*

aturan ajalah, mereka punya usaha masing-masing, keluarga masing-masing jadi yaudah aja belajar menerima”.

b) Perbedaan tinggal di panti dan tinggal dengan keluarga

Sub tema kedua ini menjelaskan tentang pernyataan partisipan mengenai perbedaan tinggal di panti dan tinggal bersama keluarga. Sub tema ini didapatkan dari *point* pertanyaan “apa yang membedakan tinggal di panti dengan tinggal bersama keluarga?”. Dari sub tema kedua ini empat partisipan memberikan pernyataan tentang perbedaan tempat tinggal yang dirasakan Tn. D “*Kalo di ... sodara kan ngga bebas, ngga maksude lebih ... lebih diperhatiin gitu di panti tuh, kalau kita nya nurut, kita mau terjun ke apa aja misalkan kegiatan apa aja saya sih ngga pernah ... ngga pernah nolak, selagi saya bisa saya ikut”.*

c) Menerima hidup terpisah dengan keluarga

Sub tema yang ketiga adalah menerima hidup terpisah dengan keluarga yang didapatkan kategori yaitu menerima dan tidak memikirkan ketika sudah tinggal terpisah dari keluarga. Sub tema ini didapatkan dari pertanyaan “Apa yang anda pikirkan ketika sudah tinggal terpisah dari teman atau keluarga dan harus hidup sendirian?”. Ny. Y sebagai partisipan mengatakan “*Ya ngga dipikirin, dari dulu nya juga sendiri sih sebelum di panti oma sendiri apasih nerusken usaha orang tua ya”.* Dari sub tema ketiga ini 4 partisipan memberikan pernyataan tentang menerima untuk hidup terpisah dengan keluarga.

Ungkapan dari empat partisipan tersebut menunjukkan bahwa tinggal di panti memiliki perbedaan, ada yang sudah terbiasa dalam kesendirian, menerima dan tidak memikirkan apa pun ketika sudah tinggal terpisah dengan keluarga, namun terkait kerinduan pada keluarga ada satu partisipan yang merindukan keluarganya tetapi mau menerima keadaan yang sekarang.

Para lansia di panti berharap dapat mempertahankan hubungan melalui interaksi yang teratur. Interaksi ini bisa berupa kunjungan keluarga ke panti, yang menciptakan rasa kedekatan dan mengurangi perasaan rindu (Jafar *et al.*, 2019). Sering kali, para lansia di panti merasa kesepian dan merindukan keluarga mereka (Aulia *et al.*, 2024). Terdapat empat partisipan

memberikan pernyataan tentang kategori rasa rindu kepada keluarga.

Perubahan lingkungan tempat tinggal merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan, karena hal ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis lansia (Jepisa Tomi & Ririn, 2024). Empat partisipan memberikan pernyataan tentang perbedaan tempat tinggal pada kategori perbedaan tinggal di panti dan tinggal dengan keluarga. Penelitian oleh (Handayani & Mustopo, 2022) menyebutkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam kesejahteraan psikologis lansia yang tinggal di rumah dan yang tinggal di panti. Sebaliknya, penelitian oleh Indriyani *et al.*, (2019) menemukan bahwa lansia yang tinggal dengan keluarga memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan lansia yang tinggal di panti.

Lansia yang tinggal di panti sosial dan lansia yang tinggal bersama keluarga memiliki kondisi psikologis yang berbeda. Lansia yang tinggal bersama keluarga cenderung memiliki kondisi yang lebih positif, seperti merasa lebih bahagia, aman, nyaman, dan aktif. Sementara itu, lansia yang tinggal di panti sosial lebih rentan terhadap kondisi psikologis negatif, seperti kesulitan dalam penyesuaian diri, penerimaan diri yang buruk, kesepian, dan masalah psikologis lainnya (Dwi, 2024). Pada penelitian ini empat partisipan memberikan pernyataan tentang kategori menerima untuk hidup terpisah dengan keluarga. Kehadiran lansia dapat membantu lansia dalam proses penerimaan diri. Jika lansia tidak memiliki penerimaan diri, mereka akan kesulitan mengintegrasikan masa lalu, masa kini, dan masa depan. Kondisi psikologis lansia juga akan terganggu, sehingga mereka rentan mengalami stress, kesepian, dan merasa tidak berdaya (D.K. Putri *et al.*, 2019).

Tema 3: Tidak ada sosok pasangan yang memberikan kasih sayang

Pada tema ketiga membahas tentang latar belakang partisipan mengenai status pernikahannya yang diungkapkan oleh partisipan pada saat dilakukan wawancara. Hasil yang didapatkan hanya memiliki satu sub tema yaitu status pernikahan, dari sub tema ini didapatkan kategori yaitu tidak menikah. Sub tema ini didapatkan dari pertanyaan “Apakah sebelumnya pernah menikah?”. Empat partisipan memberikan pernyataan alasan tidak menikah karena

mempunyai alasan masing-masing salah satunya Tn. S yang memilih untuk tidak menikah, ia mengatakan “*Engga saya ga nikah, Saya ga ada pekerjaan ya, jadi saya juga ga menikah*”.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Kamalya (2024) menunjukkan bahwa status perkawinan pada individu dewasa yang belum menikah mempengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis mereka, karena pasangan hidup sebenarnya berperan sebagai dukungan dalam berbagai situasi pemecahan masalah. Lansia yang belum menikah, janda, atau duda rentan mengalami rasa kesepian. Mereka mungkin merasakan kesepian karena tidak adanya sosok pasangan yang memberikan kasih sayang (Adinda, 2024). Dibuktikan dalam penelitian ini 4 partisipan memberikan pernyataan alasan tidak menikah karena mempunyai alasan masing-masing pada kategori tidak ada sosok pasangan yang memberikan kasih sayang.

Lansia yang memiliki pasangan atau telah menikah cenderung memiliki potensi untuk hidup lebih lama dan lebih sehat, sehingga mencapai kualitas hidup yang baik (Sukmawati & Rahmawati, 2024). Status pernikahan adalah faktor penting yang mempengaruhi kualitas hidup lansia (Astuti *et al.*, 2024). Kondisi ini membuat lansia kekurangan kedekatan atau kelekatan yang intens, seperti rasa nyaman, aman, perhatian, penghargaan, cinta, dan dukungan dari pasangan mereka (Putro & Mariyati, 2024).

Tema 4: Cara pandang lansia dalam hubungan sosial terhadap orang-orang di panti

Rasa kesendirian yang dirasakan lansia ketika berada di keramaian tetapi ia tetap merasakan kesendiriannya karena mereka menganggap bahwa hubungan dengan orang lain itu tidak berarti atau tidak dekat. Pada tema ini didapatkan dua sub tema hasil analisis data adalah pandangan lansia terhadap orang sekitar didapatkan kategori orang terdekat lansia di panti dan cara pandang baik. Adapun penjelasan dari masing-masing sub tema ini adalah sebagai berikut:

a) Orang terdekat lansia di panti

Sub tema pertama adalah orang terdekat lansia di panti yang berdasarkan pada kategori memiliki teman dekat dan tidak memiliki teman dekat. Sub tema ini didapatkan dari pertanyaan “Apakah di panti memiliki teman dekat untuk bercerita serta tempat berbagi pengalaman?”. Sub tema ini bertujuan untuk

mengetahui hubungan pertemanan di panti. Empat partisipan memaparkan hubungan dengan lansia yang berada di panti salah satunya ada Tn. D yang menyampaikan “*Yaa biasa-biasa aja lah ngga ada yang dekat sekali ya gaada ... biasa aja hubungannya ... ya ngga ngga itu ... baik aja sih hubungannya itu*”.

- b) Pandangan lansia terhadap orang sekitar
Sub tema kedua adalah pandangan lansia terhadap orang sekitar berdasarkan pada kategori cara pandang baik. Sub tema ini didapatkan dari pertanyaan “Apa yang anda pikirkan tentang teman-teman di panti?”. Hasil wawancara mengenai cara memandang terhadap orang sekitar ini sebagai bentuk gambaran tentang hubungan partisipan dengan orang sekitar. Ny. Y beranggapan “*Ya baik kalau yang sudah akrab ketemu lagi yang ngobrol gitu aja*”. Tiga partisipan lainnya memberikan gambaran yang sama mengenai hubungan sosial dengan orang disekitarnya.

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa cara pandang lansia terhadap orang sekitar dapat menentukan lansia itu memiliki teman dekat atau tidak. Terdapat satu partisipan yang menganggap hubungan pertemanan dengan orang sekitar hanya biasa saja, tetapi tiga partisipan lainnya memiliki teman dekat untuk berbagi cerita dan pengalamannya.

Tingkat kesepian meliputi perasaan subjektif individu yang dapat berupa perasaan negatif seperti merasa terasing dan kurangnya kedekatan dengan orang lain (Najwa & Triana, 2024). Dalam penelitian ini terdapat empat partisipan memaparkan hubungan dengan lansia yang berada di panti tentang kategori orang terdekat lansia di panti. Berkurangnya interaksi dengan orang-orang terdekat dapat memperburuk perasaan kesepian yang dialami oleh lansia (Suhendri *et al.*, 2023). Individu yang memiliki hubungan sosial namun tidak memenuhi standar yang diharapkan dapat merasa tidak puas terhadap hubungan sosial tersebut (Erfiyanti *et al.*, 2023).

Kesepian muncul ketika seseorang tidak mencapai tingkat kehidupan sosial yang diharapkan dalam lingkungan mereka, hal ini mengacu pada penderitaan mental yang terjadi saat seseorang merasa terisolasi, tidak dipahami, ditolak oleh orang lain, dan kurang memiliki kemampuan sosial yang memadai. Empat

partisipan memaparkan pandangannya terhadap orang sekitar tentang kategori pandangan lansia terhadap orang sekitar, terdapat satu partisipan yang menganggap hubungan pertemanan dengan orang sekitar hanya biasa saja, tetapi tiga partisipan lainnya memiliki teman dekat untuk berbagi cerita dan pengalamannya.

Dalam hal ini penting bagi individu untuk memiliki hubungan sosial yang tepat agar mencapai tujuan mereka, terutama dalam membangun rasa kebersamaan. Selain itu, kebersamaan juga dapat membuka peluang untuk menciptakan kedekatan emosional (Safaria *et al.*, 2022). Jika seorang individu memiliki sedikit hubungan sosial atau memiliki banyak hubungan sosial yang tidak bermakna, maka ia cenderung mengalami kesepian emosional (Septiana & Priyanto, 2017).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa lansia memiliki kerentanan tinggi terhadap perasaan kesepian yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti merasa diabaikan oleh keluarga, minimnya interaksi sosial, tidak memiliki pasangan hidup, serta perasaan tidak berguna. Lansia dengan kondisi tersebut cenderung merasa terasing dari lingkungan sekitar dan merasa tidak memiliki pendamping saat membutuhkan seseorang.

Peneliti menyarankan agar perhatian terhadap masalah kesepian pada lansia, khususnya lansia yang tinggal di panti, agar semakin ditingkatkan. Panti Wreda Kasih sudah menerapkan berbagai program sosial misalnya senam, bernyanyi, dan berdoa bersama. Kegiatan-kegiatan ini perlu dikembangkan dan diimplementasikan lebih lanjut agar dapat mendorong interaksi serta partisipasi aktif pada lansia.

Referensi

- Adinda, S. A. (2024). *Hubungan Antara Penerimaan Diri Dan Social Connectedness Dengan Kesepian pada Mahasiswa Yang Melakukan Self-Harm*.
- Amelia, A., Lathifah, A., & Thohir, M. (2020). Lansia Rindu Bahagia: Kajian Keluarga Jawa Kelompok Lansia SUCI Banyumanik Semarang. *Jurnal Ilmiah Kajian Antropologi*, 4(1), 65–72.
- Aryati, D.P. (2024). Hubungan Kesepian dengan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal di Panti

- Pelayanan Sosial Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(1), 18–26.
- Astuti, E., Sari, E., & Pradana, V. (2024). Dukungan Keluarga Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Gereja ST. Petrus Balung Jember. *Jurnal Keperawatan*.
- Aulia, S., Natasha, A. A., Bernadett, F. C. H., Sari, J., Tanoto, O., & Cahyani, R. E. (2024). *Berbagi Kebahagiaan Bersama Lansia : Membangun Keterlibatan Sosial Dan Kesejahteraan Melalui Kegiatan Positif yang terjadi secara alamiah di fase akhir kehidupan . Pada tahap ini , seseorang mengalami perubahan*. 2(2), 670–677.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2019). Katalog: 4104001. *Statistik Penduduk Lanjut Usia Di Indonesia 2019*, xxvi + 258 halaman.
- Badan Pusat Statistik (BPS), (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*.
- BPS Kota Cirebon. (2024). *Kota Cirebon Dalam Angka Cirebon Municipality In Figures*.
- Dahlia, A. D. (2020). *Keywords: socialization, well-being, elderly*. 13.
- Devkota, R., Mishra, K., & Shrestha, S. (2019). Loneliness and Depression among Older People Living in a Community of Nepal. *Journal of Nepal Health Research Council*, 17(2), 185–192. <https://doi.org/10.33314/jnhrc.v0i0.1561>
- Dwi, O. N. (2024). *Gambaran Penerimaan Diri Atas Kegiatan-kegiatan Lansia Yang Dititipkan Oleh Keluarga Di Panti Jompo Tresna Werdha Pare*. 40(21), 1–23.
- 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. <https://doi.org/10.26623/jdsb.v25i3.7129>
- Fatimah, S., & Aryati, D. P. (2022). An Overview of Loneliness of Elderlies in Bojongbata Nursing Home, Pematang. *Prosiding 16th Urecol: Seri Mahasiswa Student Paper*, 849–850.
- Gautama, B. (2019). *Hubungan Dukungan Sosial Keluarga (Kunjungan Keluarga) dengan Depresi Pada Lansia yang Tinggal di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya*. https://repository.unair.ac.id/131768/%0Ahttps://repository.unair.ac.id/131768/1/Buya_Gautama_010730449_B.pdf
- Handayani, T. P., & Mustopo, W. I. (2022). Perbedaan Psychological Well-Being (PWB) Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Wredha Dan Yang Tidak Tinggal Di Panti. *Jurnal Psikologi*, 1(2).
- Inayah, L. A., & Kartinah, K. (2024). Terapi Aktivitas Kelompok Okupasi ART “WASIMAPAN” Terhadap Penurunan Tingkat Kesepian Pada Lansia. *Link*, 20(1), 68–74. <https://doi.org/10.31983/link.v20i1.11250>
- Indriyani, S., Mabruri, M. I., & Purwanto, E. (2019). Subjective Well-Being Pada Lansia Ditinjau Dari Tempat Tinggal. *Developmental and Clinical Psychology*, 3(2252–6358), 66–72. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp>
- Irman, I. (2019). Perilaku Lanjut Usia Yang Mengalami Kesepian Dan Implikasinya Pada Konseling Islam. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 5(2), 67. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v5i2.2405>
- Jafar, N., Wiarsih, W., & Permatasari, H. (2019). Pengalaman Lanjut Usia Mendapatkan Dukungan Keluarga. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 14(3), 157–164. <https://doi.org/10.7454/jki.v14i3.62>
- Jepisa Tomi, Ririn, W. L. (2024). *Bidan Komunitas. Analisis Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Di Pstwdan Komunitas*, 21.
- Kamalyla, E. (2024). *Analisis Aspek Spiritual untuk Lansia Kabupaten Gorontalo*. 1(1), 32–41.
- Kemenkes RI. (2021). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/Menkes/5675/2021 tentang Data Penduduk Sasaran Program Pembangunan Kesehatan Tahun 2021-2025. *Menteri Kesehatan Republik Indonesia*, 2025, 10. jdih.kemkes.go.id
- Mei, N., Shihura, S. S. G., & Candra, D. (2024). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Panti Lansia May Sam Fureru Home Nursing Kanagawa Jepang Tahun 2023*. 2(2).
- Najwa, & Triana, A. (2024). *Analisis faktor penyebab kesepian pada lansia di 10 ilir palembang*. June.
- Oktavina, R., & Aviani, Y. I. (2023). Studi Deskriptif Kuantitatif: Kesepian Pada Lansia. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 10(5), 2638–2643.
- Pramitha, R., & Dwi Astuti, Y. (2021). Hubungan

- Kesejahteraan Psikologis dengan Kesepian pada Mahasiswa yang Merantau di Yogyakarta. *Jurnal Sosial Teknologi*, 1(10), 179–186.
<https://doi.org/10.36418/journalsostech.v1i10.211>
- Putra, S. R., & Wibowo, N. Y. (2022). Pengalaman Kesepian Pada Lansia: Systematic Review. *Jitk Bhadama*, 13(1).
- Putri, D. R. (2019). Perubahan Kepribadian Pada Masa Usia Lanjut. *Jurnal Talenta Psikologi*, 11(2), 49–57.
- Putro, S. A., & Mariyati, L. I. (2024). *Senam Lansia dan Kesejahteraan Psikologis Studi Wilayah Mojokerto*. 1(1), 1–13.
- Rifiyanto, M. A. (2019). Hubungan Tingkat Kesepian dengan Stres pada Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kasongan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Unsyiah*, 6(4), 1–5.
- Ningsih, R.W & Setyowati, S. (2020). Hubungan Tingkat Kesepian dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Posyandu Dusun Karet Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan kper YKY*. vol 12 no 2.80-87.
- Septiana, A.B & Priyanto, P. H. (2017). *Loneliness Lansia*. Prosiding Psikologi Berbagi. Dalam Rangka Dies natalis ke 33 Fakultas Psikologi Universitas katolik Soegijapranata Semarang (pp. 63–80). ISBN:978-602-6865-42-7.
- Setiawan, B. (2021). Strategi Koping Adaptif Dalam Mereduksi Stres Caregiver Lansia. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 3(1), 52–60.
<https://doi.org/10.35334/jbkb.v3i1.2005>
- Suhendri, I. A., Bakhtiar, B., & Octavia, I. A. (2023). Kesepian Pada Lansia Yang Mengikuti Organisasi Di Nagari Limbanang Kecamatan Suliki. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 14(2).
<http://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alqalb/article/view/6058>
- Sukmawati, A.S, & Rahmawati, T. W. (2024). *Buku Keperawatan Gerontik*.
- Syahputra, M. R., & Affandi, G. R. (2023). *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*. 23–33.
- WHO. (2022). World health statistics 2022. In *Monitoring health of the SDGs*.
<http://apps.who.int/bookorders>.
- Witon, Permatasari, I. & Akbar, R. (2024). Citra Delima Scientific journal of Citra Internasional Institute Studi Hubungan Interaksi Sosial Terhadap Tingkat Kesepian Lansia. *Citra Internasional Insitute*, 7(2), 133–137.
<http://jurnalilmiah.ici.ac.id/index.php/>
- Yuniartika, M. D. (2022). *Dimensi Fisik: Penurunan Taraf Hidup Lansia, Karena Minimnya Interaksi Sosial*. 8.5.2017, 2003–2005.