

## Gambaran Tingkat Kesepian pada Lansia di Panti Tresna Werdha Pandaan

Rahmi

Magister Sains Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Malang

**ABSTRAK:** Pada masa usia lanjut akan terjadi banyak kemunduran baik secara fisik maupun psikis. Pada umumnya masalah psikologis yang paling banyak terjadi pada lansia adalah kesepian di mana kesepian merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasa jauh atau tersisih dari lingkungan sosial. Kesepian pada lansia dipandang unik karena akibatnya akan berdampak pada gangguan kesehatan yang kompleks. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran jenis dan tingkat kesepian yang dialami lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Pandaan. Sampel dalam penelitian ini adalah 50 lansia yang terdiri dari 25 lansia laki-laki dan 25 lansia perempuan. Penelitian ini menggunakan instrument UCLA Loneliness Scale dan menggunakan analisis independent sample t-test. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan mengenai tingkat kesepian yang dialami oleh lansia baik lansia laki-laki maupun lansia perempuan dengan tingkat kesepian yang sama yaitu rendah.

Kata kunci: kesepian, lansia

### Latar Belakang

Kesepian merupakan topik penting untuk memahami orang dewasa yang lebih tua. Masa tua merupakan masa paling akhir dari siklus kehidupan manusia, dalam masa ini akan terjadi proses penuaan atau aging yang merupakan suatu proses yang dinamis sebagai akibat dari perubahan-perubahan sel, fisiologis, dan psikologis. Pada masa ini manusia berpotensi mempunyai masalah-masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa. Saat ini lebih dari 35 juta orang dewasa yang lebih dari usia 65, dengan proyeksi jumlah dua kali lipat pada tahun 2030 (Gollub & Weddle, 2004). Kenaikan yang signifikan ini merupakan panggilan untuk lebih memperhatikan kebutuhan populasi ini dengan bertambahnya usia mereka.

Dengan penuaan, penurunan status fungsional berkontribusi terhadap kesepian karena kontak sosial terbatas (Theeke, 2009). Cohen - Mansfield dan Parpura - Gill (2007) menemukan keuangan yang tidak memadai menjadi prediktor kuat kesepian karena sumber daya yang terbatas mencegah dewasa yang lebih tua dari berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler. Kurangnya transportasi juga merusak kemampuan orang dewasa untuk terhubung dengan orang lain (Aebischer, 2008). Selain itu, banyak orang dewasa yang lebih tua melaporkan ketidakpuasan dengan perubahan pengaturan hidup, yang diabadikan dengan perasaan kesepian (Balandin, Berg, & Waller, 2006).

Penuaan dapat menyebabkan sejumlah kehilangan, termasuk hilangnya kesehatan, teman, pasangan, transportasi, dan kemandirian. Kehilangan ini dapat berkontribusi untuk kesepian karena kegiatan sosial berkurang dengan orang lain. Kehilangan pasangan menjadi faktor utama dalam mengabadikan perasaan kesepian di antara orang dewasa yang lebih tua (Dykstra, Tilburg, & Gierveld, 2005).

Dalam menghadapi kematian pasangan hidup, masing-masing individu memiliki tingkat loneliness yang berbeda-beda. Hal ini disebabkan oleh karakteristik tertentu yang membedakan antara pria dan wanita. Menurut Brehm (1992), wanita biasanya mempunyai ciri khas seperti cenderung membuka diri, termasuk hal-hal yang bersifat pribadi, lebih berorientasi pada perasaan, senang terlibat dalam diskusi-diskusi intim, dan lebih terbuka dalam membicarakan perasaan mereka kepada orang lain. Dalam kehidupannya khususnya pergaulan, wanita cenderung memiliki banyak teman, senang memperkaya persahabatan untuk berbagi cerita, mencurahkan segala masalah yang dialaminya, serta memecahkan masalah mereka secara bersamasama.

Pria menurut Derlega dan Margulis (1993) pada umumnya tidak suka membuka diri, terutama dalam hal yang berkaitan dengan hal-hal bersifat pribadi, karena bagi pria membuka diri berarti mengungkapkan kelemahannya dan menurunkan sifat maskulinitasnya. Sedangkan menurut Lau dan Chit-Kwong Kong (1999) dalam pergaulannya sehari-hari pria umumnya kurang mampu untuk beradaptasi dan hanya memiliki sedikit teman, selain itu pria hanya mempunyai sedikit pengalaman interpersonalnya. Berdasarkan ciri-ciri karakteristik wanita dan pria diatas, dapat disimpulkan bahwa setelah kematian pasangan

hidupnya wanita cenderung memiliki tingkat loneliness yang tinggi hal ini sesuai dengan pendapat Borys dan Perlman (1985) yang mengatakan bahwa wanita memiliki tingkat loneliness yang lebih tinggi dibanding pria, hal ini disebabkan karena wanita ketika masih bersama pasangan hidupnya selalu menjalankan aktivitas yang aktif secara bersama-sama, selain itu kondisi ekonomi yang mencukupi dan pengaruh kebutuhan sosial yang biasa dijalani bersama-sama sekarang tidak bisa lagi dijalani bersama-sama yang menyebabkan wanita lebih membutuhkan orang lain untuk menjalankan kehidupan tanpa pasangan hidupnya untuk berbagi pikiran dan pengalaman. Sedangkan pria setelah kehilangan pasangan hidupnya karena kematian kondisi emosionalnya tidak terlalu berbeda karena karakteristik pria yang tidak suka membuka diri.

Apabila dikaitkan dengan loneliness setelah kematian pasangan hidup maka dapat diasumsikan bahwa wanita memiliki tingkat loneliness yang lebih tinggi dibanding pria. Hal ini dikarenakan wanita lebih mungkin mengakui dirinya kesepian dan lebih membutuhkan teman untuk berbagi pikiran dan pengalaman dibanding pria. Pria lebih banyak mengingkari kesepian yang dialaminya. Salah satu alasan untuk hal tersebut adalah pria yang kesepian kurang dapat diterima dan lebih sering ditolak secara sosial (Borys & Perlman,

1985). Menurut stereotip jenis kelamin, pria dianggap kurang pantas mengekspresikan emosinya, dan pria yang menyatakan dirinya kesepian yang berarti menyimpang dari harapan tersebut (Deaux, Dane & Wrightsman, 1993).

Kesepian adalah kondisi menyedihkan dan sering merupakan akibat dari kurangnya hubungan yang memuaskan (Fry & Débats, 2002). Fenomena ini sangat penting, karena kesepian dapat memiliki banyak implikasi yang merugikan bagi kesehatan dan kesejahteraan orang dewasa yang lebih tua, termasuk efek negatif pada kualitas hidup (Theeke, 2009). Kesepian telah didefinisikan sebagai respons terhadap perbedaan antara yang diinginkan dan mencapai tingkat kontak sosial (Peplau & Perlman, 1982). Sebanyak setengah dari semua orang dewasa yang lebih berumur dari 80 tahun mengalami kesepian. Kesepian terjadi saat klien mengalami terpisah dari orang lain dan mengalami gangguan sosial. Dalam banyak kasus kesepian menyebabkan kesehatan fisik dan mental mengalami penekanan karena mereka tidak mempunyai teman berbelanja dan makan bersama (Dykstra, Tilburg, & Gierveld, 2005).

Banyak faktor penyebab lansia mengalami kesepian, perubahan-perubahan seperti yang telah dipaparkan di atas merupakan salah satu penyebab terjadinya kesepian pada lansia. Menurut Martin dan Osborn (1989) penyebab umum terjadinya kesepian ada tiga faktor, faktor yang pertama adalah faktor psikologis yaitu harga diri rendah pada lansia disertai dengan munculnya perasaan-perasaan negatif seperti perasaan takut, mengasihani diri sendiri dan berpusat pada diri sendiri. Faktor yang kedua yang mempengaruhi kesepian adalah faktor kebudayaan dan situasional yaitu terjadinya perubahan dalam tata cara hidup dan budaya dimana keluarga yang menjadi basis perawatan bagi lansia kini banyak yang lebih menitikkan lansia ke panti dengan alasan kesibukan dan ketidakmampuan dalam merawat lansia. Faktor yang ketiga adalah faktor spiritual yaitu agama seseorang dapat menghilangkan kecemasan seseorang dan kekosongan spiritual seringkali berakibat kesepian.

Menurut WHO dalam Health in South East-Asia, proporsi penduduk tua dalam populasi mengalami perkembangan yang sangat cepat terlebih pada negara di kawasan Asia Tenggara. Indonesia sebagai salah satu negara yang berada di kawasan Asia Tenggara, memiliki riwayat peningkatan jumlah lansia yang signifikan seiring dengan peningkatan kualitas kesehatan yang berdampak pada peningkatan angka harapan hidup yakni sebesar 14 juta jiwa lansia sejak tahun 1971 hingga tahun 2009 (Komnas Lansia, 2010).

Jumlah lansia di Indonesia diperkirakan mencapai 30-40 juta pada tahun 2020 sehingga Indonesia menduduki peringkat ke 3 di seluruh dunia setelah China, India, dan Amerika dalam populasi lansia. Dengan seiring meningkatnya jumlah lansia maka angka kesepian pun semakin semakin besar diperkirakan 50% lansia kini menderita kesepian. Dalam empat dekade mendatang, proporsi jumlah penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih dalam populasi dunia diperkirakan meningkat dari 800 juta penduduk menjadi 2 milyar penduduk lansia atau mengalami lonjakan dari 10% hingga 22% (World Health Organization, 2012).

Untuk mengatasi masalah yang terjadi pada lansia maka pemerintah membentuk suatu wadah yang dinamakan panti Werdha atau lebih dikenal dengan nama panti jompo. Pada awalnya panti jompo diperuntukan bagi lansia yang terlantar atau dalam keadaan ekonomi keluarga yang serba kekurangan namun seiring dengan meningkatnya kebutuhan akan perawatan bagi lansia maka kini berkembang panti-panti berbasis swasta yang umumnya untuk lansia dengan keadaan ekonomi berkecukupan.

Panti Sosial Tresna Werdha Pandaan merupakan salah satu panti yang terdapat di Jawa Timur, panti ini merupakan milik Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur. Panti ini menampung lansia sebanyak 110

orang yang merupakan lansia terlantar ataupun dari keluarga yang ekonomi kurang sehingga tidak sanggup merawat lansia. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Bagaimana Gambaran Tingkat Kesepian Pada Lansia berdasarkan jenis kelamin Di Panti Sosial Tresna Werdha Pandaan.

## **Kajian Pustaka**

Menurut Tmkaya, Aybek & Çelik, (2008) kesepian adalah pengalaman yang tidak menyenangkan dan tidak diinginkan yang semua orang menghindari dan sesuatu yang menyebabkan kecemasan, kemarahan, kesedihan dan perasaan yang berbeda dari orang lain yang mempengaruhi posisi seseorang dalam karakteristik psikologis, emosional dan fisiologisnya. Rokach (2002) mendefinisikan kesepian sebagai kondisi gangguan emosi yang muncul ketika seseorang merasa terasing, disalahpahami, atau ditolak oleh orang lain dan / atau tidak memiliki mitra sosial yang tepat untuk kegiatan yang diinginkan, khususnya kegiatan yang memberikan rasa integrasi sosial dan kesempatan untuk keintiman emosional.

Bruno (Gunarsa, 2004) mendefinisikan kesepian sebagai suatu keadaan mental yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan-perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain. Kesepian merupakan perasaan hampa dan sendiri ditengah keramaian atau karena individu telah kehilangan identitas dirinya sendiri, serta tidak memiliki kemampuan untuk beradaptasi di lingkungan sosial sehingga akhirnya dirinya mengalami kesepian.

Kesepian telah dikaitkan dengan usia tua karena banyaknya perubahan dan kehilangan yang berkaitan dengan usia yang terlibat dalam menjadi tua (Aebischer, 2008). Orang dewasa yang lebih tua berada pada risiko yang lebih besar dari kesepian karena beberapa alasan, termasuk kehilangan pasangan, teman-teman, pendapatan, dan kesehatan (Balandin, Berg, & Waller, 2006). Kehilangan pasangan ditemukan untuk menjadi salah satu yang paling umum alasan kesepian di antara orang dewasa yang lebih tua (Dykstra, Tilburg, & Gierveld, 2005).

Kesepian dan isolasi lebih konsisten di antara janda lansia (Havens, Hall, Sylvestre, & Jivan, 2004). Beberapa peneliti telah menunjukkan bahwa turunnya dukungan sosial dan kurangnya integrasi sosial berhubungan dengan kesepian (Pinquart, 2003). Peran persahabatan merupakan cara yang signifikan dalam mencegah kesepian, sebagai teman yang menyediakan sumber penting dari dukungan, terutama untuk non-married dan janda lansia (Eshbaugh, 2009).

Kesepian dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan emosional pada orang dewasa yang lebih tua. Ini telah dikaitkan dengan tekanan darah tinggi, gangguan tidur, nyeri, depresi, dan kecemasan (Cacioppo & Patrick, 2008). Ini juga telah baru-baru ini dipelajari dalam kaitannya dengan kesehatan kognitif. Penelitian menunjukkan bahwa kesepian merupakan faktor risiko penurunan kognitif (Cacioppo & Hawkey, 2009). Sebuah studi baru-baru ini menunjukkan bagaimana berbagai jenis kegiatan kelompok meningkatkan kognisi orang dewasa yang lebih tua kesepian (Pitkala, Routasalo, Kautiainen, Sintonen, & Tilvis, 2011).

## **Metode Penelitian**

### **Hipotesis**

Berdasarkan penjelasan yang sudah dijelaskan di atas maka peneliti mengajukan hipotesis “Ada perbedaan tingkat kesepian antara lansia laki-laki dengan lansia perempuan di Panti Sosial Tresna Werdha Pandaan”.

### **Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini ditentukan dengan teknik purposive random sampling yang diambil dengan teknik nonrandom sampling. Alasan menggunakan teknik ini adalah karena karakteristik sampel (subjek) yang akan diteliti sudah ditentukan dan diketahui terlebih dulu berdasarkan ciri dan sifat populasinya. Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah lansia yang ada di Panti Sosial Tresna Werdha Pandaan berjumlah 110 orang dengan kriteria sebagai berikut:

- Lansia yang dapat diajak berkomunikasi dengan baik.
- Lansia yang bersedia menjadi responden.
- Lansia yang tinggal di Panti

Berdasarkan kriteria di atas maka lansia yang menjadi responden sebanyak 50 orang yang terdiri dari 25 orang lansia laki-laki dan 25 orang lansia perempuan.

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Skala kesepian UCLA yang terdiri dari 20 pernyataan dimana 11 pertanyaan menunjukkan kesepian dan 9 pertanyaan menunjukkan tidak kesepian seperti “Saya tidak memiliki persahabatan” dan “sulit bagi saya untuk membuat pertemanan.” Responden menunjukkan seberapa sering setiap pernyataan yang benar bagi mereka pada 4 pernyataan (tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering). Russell et al. (1978), Perlman dan Peplau (1981) melaporkan reliabilitas yang baik (koefisien alpha di atas 0,90) dan bukti tentang validitas skala ini.

### **Prosedur**

Karena adanya keterbatasan responden yang disebabkan oleh latar belakang pendidikan yang menyebabkan responden tidak mampu membaca dan mengisi kuesioner yang diberikan, maka peneliti membacakan masing-masing item kepada responden, kemudian responden memberikan jawaban sesuai dengan pilihan jawaban yang telah disediakan.

### **Analisis Data**

Secara spesifik, penelitian ini merupakan bentuk studi uji perbedaan dengan analisis uji t dengan menggunakan teknik independen sample t-test. Uji ini digunakan untuk melihat perbedaan variabel berdasarkan jenis kelamin antara lansia laki-laki dengan lansia perempuan di Panti Sosial Tresna Werdha Pandaan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan software SPSS 15.0.

Untuk variabel kesepian menggunakan UCLA loneliness scale untuk mengetahui tingkatan kesepian yang dialami lansia dengan poin penilaian untuk pertanyaan negatif (1) tidak pernah (2) jarang (3) sering (4) selalu dan untuk pertanyaan positif (4) tidak pernah (3) jarang (2) sering (1) selalu kemudian dikategorikan dengan hasil:

- 20-34 = tidak kesepian
- 35-49 = kesepian rendah
- 50-64 = kesepian sedang
- 65-80 = kesepian berat

### **Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Hasil analisis uji t dengan menggunakan teknik independen sample t-test terlihat bahwa varians data tidak sama karena lebih dari 0,05 yaitu 0,475. Dapat dilihat dari nilai signifikansi pada equal varians assumed lebih dari 0,05 yaitu 0,476 maka hipotesis dalam penelitian ini ditolak yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kesepian berdasarkan jenis kelamin antara lansia laki-laki dengan lansia perempuan. Rata-rata skor yang diperoleh peserta ialah sebesar 38,5 yang berarti kesepian yang dialami oleh lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pandaan berada pada tingkat yang sama yaitu mengalami tingkat kesepian yang rendah.

### **Kesimpulan**

Penelitian ini dilakukan pada 50 orang lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Pandaan, penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan tingkat kesepian pada lansia, maka setelah dilakukan penelitian dan dilakukan pembahasan maka dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat perbedaan tingkat kesepian berdasarkan jenis kelamin antara lansia laki-laki dengan lansia perempuan.

- Secara umum kesepian yang dialami oleh lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pandaan berada pada tingkat yang sama yaitu mengalami tingkat kesepian yang rendah. Hal ini dimungkinkan karena lingkungan panti yang sudah kondusif untuk lansia menjalani hari-harinya.

## Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran dari peneliti yaitu meningkatkan lagi kegiatan-kegiatan yang melibatkan seluruh lansia seperti kegiatan terapi aktivitas kelompok ataupun terapi keluarga agar mendorong lansia untuk lebih sering berinteraksi dengan sesama lansia dan juga mengurangi masalah emosional lansia, menerapkan komunikasi yang terapeutik dalam setiap pertemuan dengan lansia sehingga lansia dapat mengutarakan keluhan dan lebih merasa diperhatikan. dan juga mendorong dan membantu lansia yang mengalami ketergantungan agar tetap dilibatkan dalam setiap kegiatan yang diadakan di panti. Untuk penelitian selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dari penelitian selanjutnya, yaitu dengan menggali lebih dalam lagi faktor yang mempengaruhi kesepian yang dialami lansia atau juga membuat perbandingan kesepian yang dialami di panti dengan lansia yang tinggal bersama keluarga.

## Daftar Pustaka

- Aebischer, J. (2008). Loneliness among home-bound older adults: Implications for home healthcare clinicians. *Home Health-care Nurse*, 26, 521-524.
- Balandin, S., Berg, N., & Waller, A. (2006). Assessing the loneliness of older people with cerebral palsy. *Disability and Rehabilitation*, 28, 469-479.
- Borys, S., & Perlman, D. (1985). Gender differences in loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1, 63-74.
- Cacioppo, J.T., & Hawkley, L.C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13, 447-454.
- Cacioppo, J.T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. New York: Norton & Company.
- Cohen-Mansfield, J., & Parpura-Gill, A. (2007). Loneliness in older persons: A theoretical model and empirical findings. *International Psychogeriatrics*, 19, 279-294.
- Deaux, K., Dane, F. C., & Wrightsman, L. S. (1993). *Social Psychology In The '90s* (6th ed.). California: Wadsworth Inc.
- Derlega, V.J & Margulis S.T. 1993. *Self Disclosure*. Newbury Park: Sage Publication Inc.
- Dykstra, P.A., van Tilburg, T.G., & de Jong Gierveld, J. (2005). Changes in older adult loneliness: Results from a seven-year longitudinal study. *Research on Aging*, 27, 725-747.
- Eshbaugh, E.M. (2009). The role of friends in predicting loneliness among older women living alone. *Journal of Gerontological Nursing*, 35(5), 13-16.
- Fry, P. S., & Debats, D. L. (2002). Self-efficacy beliefs as predictors of loneliness and psychological distress in older adults. *International Journal of Aging and Human Development*, 55(3), 233-269.
- Gollub, E., & Weddle, D. (2004). Improvements in nutritional intake and quality of life among frail home-bound older adults receiving home-delivered breakfast and lunch. *Journal of the American Dietetic Association*, 104(8), 1227-35.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Dari anak sampai usia lanjut: bunga rampai psikologi anak*. BPK Gunung Mulia.
- Havens, B., Hall, M., Sylvestre, G., & Jivan, T. (2004). Social isolation and loneliness: Differences between older rural and urban Manitobans. *Canadian Journal on Aging*, 23, 129-140.
- Lau, S., & Chit-Kwong Kong. (1999). The acceptance of lonely others: Effects of loneliness and gender of the target person and loneliness of the perceiver. *The Journal of Social Psychology*, 139(2), 229.
- Martin and Osborn. J. G. 1989. *Psychology Adjustment and Everyday Living*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Peplau, L.A., & Perlman. D. (1982). *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*. Newyork: John wiley & sons.
- Pinquart, M. (2003). Loneliness in married, widowed, divorced, and never-married older adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20, 31-53.
- Pitkala, K., Routasalo, P., Kautiainen, H., Sintonen, H., & Tilvis, R. (2011). Effects of socially stimulating group intervention on lonely, older people's cognition: A randomized, controlled trial. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 19, 654-663.