

# GAMBARAN KESEPIAN DAN CARA MENGATASI KESEPIAN PADA LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL CILACAP

Siti Nurjanah<sup>1</sup>, Eza Kemal Firdaus, Yulianti Suswari

<sup>1</sup>Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

## ABSTRAK

**Pendahuluan:** Menua adalah proses alami yang dialami oleh manusia. Manusia lanjut usia (lansia) mengalami banyak permasalahan. Kesepian (loneliness) merupakan salah satu masalah psikologis yang banyak dialami lansia. Lansia yang tinggal dalam sebuah institusi (panti) memiliki kecenderungan mengalami kesepian karena terpisah dari keluarga dan masyarakat yang lebih luas.

**Tujuan:** Mengetahui gambaran kesepian dan cara lansia mengatasi kesepian di Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan wawancara mendalam (*deep interview*) terhadap partisipan. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *snowball* sampling dengan jumlah sampel 4 partisipan.

**Hasil:** Dari keempat partisipan secara garis besar lanjut usia merasakan kesepian karena tidak memiliki keluarga, atau pihak keluarga yang kurang peduli. Sikap lansia lain yang acuh, masa bodoh, dan sering terjadi konflik membuat hubungan semakin renggang dan menambah rasa kesepian tersebut. Cara lanjut usia mengatasi perasaan kesepiannya biasa melakukan kegiatan seperti menonton TV, mendengarkan radio atau musik, menjahit, tidur, beribadah/berdoa, berbincang-bincang dengan lansia lain, bermain catur, berkebun, dan mengikuti kegiatan di panti.

**Kesimpulan:** Lansia mengalami kesepian emosional kemudian diikuti dengan kesepian situasional dimana lansia sangat membutuhkan keluarga dan hubungan sosial dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya. Lansia mempunyai cara dalam mengatasi kesepiannya walaupun hal-hal yang dilakukan cenderung monoton dan belum memenuhi kebutuhan psikologis lansia secara utuh. Pihak pengelola panti juga ikut membantu dalam pengatasan kesepian para lansia walaupun hanya bersifat sementara.

**Kata kunci:** cara mengatasi, kesepian, lansia

## 1. PENDAHULUAN

Proses menua (*aging process*) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita dan proses ini terjadi secara terus menerus (berlanjut) secara ilmiah. Menua bukanlah suatu penyakit melainkan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi stressor dari dalam maupun luar tubuh. Proses menua setiap individu pada organ tubuh juga tidak sama cepatnya dan sangat individual. (Darmojo & Martono, 2004). Orang yang mengalami penuaan pada

usia lanjut biasa dikenal dengan sebutan lansia (lanjut usia).

Lansia menurut Stanley dan Beare (2007) berdasarkan karakteristik sosial masyarakat yang menganggap bahwa orang telah tua jika menunjukkan ciri fisik seperti rambut beruban, kerutan kulit, dan hilangnya gigi. Dalam peran masyarakat tidak bisa lagi melaksanakan fungsi peran orang dewasa, seperti pria yang tidak lagi terikat dalam kegiatan ekonomi produktif, dan untuk wanita tidak dapat memenuhi tugas rumah tangga. Kriteria simbolik seseorang dianggap tua ketika cucu pertamanya lahir. Bertambahnya usia pada lansia maka semakin banyak masalah dialami baik dari segi fisik, mental, spiritual, dan psikososial. Masalah kesepian pada

lansia di Indonesia menurut Darmojo dan Martono (2004) merupakan masalah psikososial terbesar kedua setelah masalah pelupa.

Masalah psikologis yang paling banyak terjadi pada lansia pada umumnya adalah kesepian (Probosuseno, 2007). Kesepian merupakan perasaan terasing (terisolasi atau kesepian) adalah perasaan tersisihkan, terpencil dari orang lain, karena merasa berbeda dengan orang lain (Probosuseno, 2007). Kesepian terjadi saat klien mengalami terpisah dari orang lain dan mengalami gangguan sosial (Copel, 1987 dalam Maryam, 2008). Dalam banyak kasus kesepian menyebabkan kesehatan fisik dan mental mengalami penekanan karena mereka tidak mempunyai teman berbelanja dan makan bersama (Murray, 1991 dalam Sabri, 2003).

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 kedua yang mempengaruhi kesepian adalah faktor kebudayaan dan situasional yaitu terjadinya perubahan dalam tata cara hidup dan kultur budaya dimana keluarga yang menjadi basis perawatan bagi lansia kini lebih banyak menitipkan lansia ke panti dengan alasan kesibukan dan ketidakmampuan dalam merawat lansia. Faktor ketiga adalah faktor spiritual yaitu agama seseorang dapat menghilangkan kecemasan seseorang dan kekosongan spiritual seringkali berakibat kesepian (Martin dan Osborn, 2001). Hal itu menandakan bahwa kasus kesepian hampir atau mungkin dirasakan oleh semua para lansia dan belum lagi jumlah lansia yang tiap tahunnya semakin bertambah.

Jumlah lansia di seluruh dunia tahun 2025 menurut perkiraan WHO akan mencapai 1,2 miliar orang yang akan terus bertambah hingga 2 miliar orang di tahun 2050. Data WHO juga memperkirakan 75% populasi lansia di dunia pada tahun 2025 berada di negara

berkembang. Pada tahun 2010 jumlah lansia di Indonesia mencapai 18,1 juta orang. Sementara itu Data Susenas Badan Pusat Statistik 2012 menunjukkan lansia di Indonesia sebesar 7,56% dari total penduduk Indonesia. Sedangkan untuk Provinsi Jawa Tengah Menurut data (Badan Pusat Statistik, 2013), jumlah lanjut usia yang berusia 65 tahun ke atas pada tahun 2010 adalah sebanyak 2.323.542 jiwa, kemudian jumlah lanjut usia yang berusia 65 tahun ke atas mengalami penurunan pada tahun 2011 adalah sebanyak 2.283.048 jiwa, lalu jumlah lanjut usia yang berusia 65 tahun ke atas, pada tahun 2012 adalah sebanyak 2.460.406 jiwa mengalami peningkatan. Dan untuk di kabupaten Cilacap jumlah lansia menurut data Badan Pusat Statistik (2008-2012) sebanyak 118.936 jiwa pada tahun 2008, terjadi penurunan pada tahun 2009 yaitu sejumlah 101.114 jiwa, kemudian mengalami peningkatan secara drastis pada tahun 2010 yaitu 116.489 jiwa, dan terjadi penurunan kembali secara signifikan pada tahun 2011 yaitu 114.476 jiwa, sedangkan pada tahun 2012 terjadi peningkatan lagi yaitu sejumlah 123.021 jiwa.

Lansia yang tinggal di rumah pada dasarnya bisa mengalami kesepian karena berbagai macam faktor apalagi dengan lansia yang tinggal di panti. Jumlah lansia yang terdapat di Panti Dewanata Cilacap saat ini berjumlah 90 jiwa, berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pola hidup dan aktivitas sehari-hari para lansia di Panti mayoritas melakukan aktivitas secara mandiri tanpa ada interaksi dengan yang lain. Lansia juga kebanyakan menghabiskan waktu untuk menyendiri dibanding melakukan kegiatan bersama lansia lain, merasa terasing, merasa tidak ada yang peduli dengan dirinya serta sulit mendapatkan teman. Untuk menguatkan peneliti bahwa hal tersebut merupakan salah satu dari tanda kesepian, maka peneliti melakukan studi pendahuluan pada hari Sabtu 1 November 2014 dengan membagikan kuisioner skala kesepian menurut UCLA (*University of California, Los Angeles*) kepada 50 orang lansia yang berbeda

"ya ngga ngerti lah. saya kan cuma lagi ngendong aja gitu, ngendong terus duduk-duduk pada ngobrol itu kan merasa sepinya kayanya hilang gitu lho... ya ngga ngga. ya paling-paling kaya gini "lah ayuh pada ngobrol lah aku nang ngumah kesepian lah dewekan." Kaya gitu... ngga. ya ngenah dolan." Kaya gitu lho. sini main sini.... he.em. semuanya itu orangnya orang ngga bisa nyambung untuk bicara yang ini." (P2)

"sikap mereka itu sama saja. disini kan semua sama latar belakangnya, macem-macem. jadi mereka ya cuek gitu aja. tapi yang saya lakukan saya ngga mau tau. sama itu udah sama.... kalo yang cocok. nah.. kan banyak disini kan tidak mungkin semua cocok. ya umpamanya, gampangnya 10% lah. umpama 100 paling Cuma 10. itu ya yang sesuai. semua itu cara ngobrolnya kan tergantung latar belakangnya pendidikannya. nah, kalo ngga pernah pendidikan yang diomongkan masalah hal-hal yang yang nda jelas, kan kita nda bisa, nda nda nyaut, tapi kalau misalnya pak arif, pak hawing, pak samin masalah politik lah lepas. masalah politik, masalah dunia luar, pas, kita bisa nyaut, tapi kalo dengan lainnya yang mau diomongkan apa? Nda bisa. ngga nyaut, yang diomongkan mas anu orangnya gini-gini,, lahhhhh cara kasarnya ndesonen, hehehe ya to Hehe ya cara kasarnya ndesonen, nah itu, itu yang paling banyak emang disini seperti itu, yang bisa gaul, bisa anu ya, ya sesuai dengan pendidikan lah. jadi pak hawing juga terus terang, terus terang kalo masalah kumpul disini yang bisa diajak saya, pak samin, kalo lain-lainnya ya sudah. Hehehe ngga ngga mesti. Ya seperti yang saya dengerin ini ya ini yg pada guyonan gini.gini.. kampung (sambil nunjuk dibelakangnya) nah saya gak bisa itu." (P3)

"ya namanya orang bekas-bekas pembantu. bagaimana punya pengalaman?... yang berasa berantem mulu mas, tapi saya sih nda berantem. saya ngeliatin temen-temen itu. ya kadang-kadang main colong-colongan makanan, lauk pauk gitu.... ya kadang kalo ada temen-temen ngobrol ya

terhibur. tapi ya kalo nda ada temen ya aku menangis sendiri" (P4)

#### 4. PEMBAHASAN

##### 4.1 Gambaran kesepian pada lanjut usia di Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap terhadap 4 Partisipan yang telah sesuai kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan bahwa penyebab utama kesepian pada lanjut usia adalah karena kehilangan seseorang yang sangat disayanginya hal itu bisa terjadi karena konflik antar keluarga, adanya pihak ke tiga, suami/istri dan anak meninggal, bahkan sampai dikucilkan oleh keluarga. Kondisi ini senada dengan informasi yang di peroleh dari petugas panti bahwa para lanjut usia bisa merasakan kesepian karena pihak keluarga yang kurang peduli.

Selain itu sifat teman-teman lanjut usia lain yang acuh, masa bodoh, dan sering terjadi konflik membuat hubungan semakin renggang dan menambah rasa kesepian tersebut. Sehingga para lanjut usia lebih sering menyendiri, merenung, menangis, bahkan sampai stres hal ini dikarenakan *coping* yang kurang adekuat dalam mengatasi perasaan kesepian tersebut.

Petugas panti sudah berusaha sebaik mungkin untuk menghilangkan perasaan kesepian tersebut tetapi hal itu hanya bersifat sementara dikarenakan para petugas panti tidak bertugas di panti selama 24 jam untuk mengurus para lansia, terlebih lagi untuk hari Sabtu dan Minggu tidak ada kegiatan dari panti karena pada hari tersebut untuk kegiatan mandiri para lansia. Pada hari tersebut lah puncak perasaan kesepian yang biasa dirasakan oleh para lansia.

##### 4.2 Pengatasan kesepian di Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa para lanjut usia dalam mengatasi perasaan kesepiannya biasa melakukan kegiatan seperti menonton TV, mendengarkan

radio atau musik, menjahit, tidur, beribadah/ berdoa, ngobrol dengan lansia lain, bermain catur, dan berkebun. Tidak hanya itu, petugas panti juga ikut berperan dalam pengatasan kesepian pada lanjut usia seperti yang dikatakan bahwa para lanjut usia selalu mengikuti kegiatan rutin yang diadakan di panti dari hari Senin sampai Jumat untuk menghilangkan rasa sepi dan bosan. Setelah melakukan hal-hal tersebut para lansia akan merasa lelah, mengantuk dan akhirnya tertidur.

## 5. KESIMPULAN

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa lansia mengalami kesepian emosional kemudian diikuti dengan kesepian situasional dimana lansia sangat membutuhkan keluarga dan hubungan sosial dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya.

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa lansia merasakan kesepian dikarenakan faktor keluarga dan faktor sosial yang kurang peduli terhadap partisipan, selain itu faktor ekonomi dan faktor lingkungan juga menjadi salah satu presdiposisi terjadinya kesepian.

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa lansia sudah mampu mengenali perasaan kesepian dan bagaimana cara pengatasannya walaupun hal-hal yang dilakukan dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya selalu monoton, selain itu pihak dari panti juga ikut membantu dalam pengatasan kesepian para lansia walaupun hanya bersifat sementara.

## 6. SARAN

Lansia bisa menjalin/mempererat hubungan sosial baik dalam lingkungan panti maupun luar lingkungan panti sehingga lansia bisa tetap semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Petugas panti bisa menambah kegiatan yang bersifat sederhana dan santai untuk lansia sehingga ketika para petugas meninggalkan panti hal tersebut bisa dilakukan secara mandiri dan bersama-sama.

Penelitian selanjutnya bisa mengembangkan/ memodifikasi teknik (terapi) pengatasan kesepian yang lainnya serta perdalam kemampuan lansia dalam mengatasi kesepian.

## DAFTAR PUSTAKA

- BPS. (2008-2013). Badan Pusat Statistik. <http://www.bps.go.id> (Di akses 15 Oktober 2014).
- Darmojo & Martono. (2004). *Buku Ajar Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: FKUI.
- Martin & Osborn. J. G. (2001). *Psychology Adjustment and Everyday Living*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Maryam R. S., Ekasari M. F., Rosidawati, Jubaedi A., & Batubara I. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Probosuseno. (2007). *Mengatasi Isolation pada Lanjut Usia*. <http://www.medicalzone.org>. (Di akses tgl 15 Oktober 2014).
- Sabri, M. A. (2003). *Pengantar psikologi umum dan perkembangan*. Jakarta : Pedoman Ilmu Jaya.
- Stanley & Beare. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik ed. 2* (Terjemahan Juniarti dan Kurnianingsih). Jakarta: EGC