



Analisis *Loneliness* pada Lansia di Panti Wredha Harapan Ibu

Erfiyanti^{1*}, Titin Nur Cahyati², Rasyifa Widiyana Putri³, Anindita Tessa Noveli⁴, Laela Aldellisa⁵, Siti Hikmah⁶

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

2107016046@walisongo.ac.id¹, 2107016053@walisongo.ac.id², 2107016054@walisongo.ac.id³,

2107016059@walisongo.ac.id⁴, 2107016063@walisongo.ac.id⁵, hikmahanas@walisongo.ac.id⁶

ARTICLE INFO

History of the article :

Received 23 Juni 2023

Revised 28 Juni 2023

Accepted 20 September 2023

Publish 30 September 2023

Keywords:

Loneliness; Lansia; Panti; Kesenian

ABSTRACT

Penelitian ini menganalisis kesepian pada lansia di Panti Jompo Harapan Ibu. Menggunakan pendekatan penelitian kualitatif, tema kesepian diidentifikasi melalui wawancara dengan 3 partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kehilangan pasangan hidup, interaksi sosial yang terbatas, perasaan diabaikan, dan perasaan tidak berguna merupakan faktor yang mempengaruhi kesepian pada lansia di panti jompo. Kesepian memiliki dampak negatif pada kesejahteraan lansia, termasuk stres, depresi, dan penurunan kualitas hidup. Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya program dan kegiatan sosial yang memperkuat interaksi sosial dan memberikan dukungan emosional kepada lansia di panti jompo..

PENDAHULUAN

Terjadinya proses penuaan pada seseorang merupakan suatu hal yang tidak dapat dihindari, orang yang mengalami proses ini disebut dengan orang lanjut usia atau lansia(Ningsih RW, 2020). Lansia dalam masyarakat dianggap sebagai orang yang mengalami penurunan fungsi tubuh (fisik). Selain mengalami penurunan pada fisik, lansia juga mengalami penurunan dari segi psikologisnya. Dalam tahap perkembangan menurut Erikson aspek ini masuk ke dalam tahap *integrity vs despair*. Tahap *integrity* terjadi pada lansia dan memiliki karakteristik berupa dapat mengevaluasi apa yang telah dilakukan selama hidupnya dan memaknai hal tersebut, sehingga hidup akan terasa lebih bermanfaat, damai dan bahagia. *Despair*, bertolak belakang dengan *integrity*, yakni dengan menunjukkan ketidakberdayaannya, hampa, dan tidak puas dengan hidup yang dijalannya. Ketika lansia berada pada tahap *despair* maka akan cenderung mengalami kesepian dalam hidupnya.

Lansia dinilai telah mengalami banyak kehilangan dalam hidupnya, seperti status sosial, teman maupun pasangan hidup(Novitasari R, 2019). Pada usia lanjut, secara umum akan mengalami keterbatasan sehingga mengalami penurunan pada kualitas hidup lansia tersebut. Kualitas hidup pada lansia dapat dilihat dari empat aspek, yakni fisik, psikologis, sosial serta lingkungan. Kesepian atau *loneliness* yang dirasakan oleh lansia merupakan bentuk permasalahan psikologis. *Loneliness* dapat berasal dari lingkungan, dalam hal ini pada lingkungan panti jompo. Dalam lingkungan panti jompo para lansia jauh dari keluarga, teman, serta pasangan hidup. Hal tersebut yang menjadi kajian permasalahan dalam penelitian yang dilakukan, yakni dengan menganalisis penyebab terjadinya *loneliness* pada lansia yang berada di panti jompo.

Merasa diasingkan dikucilkan serta disisihkan merupakan definisi dari kesepian(Hermawati N, 2019). *loneliness* ialah suatu keadaan di mana terdapat kekurangan atau

kerekatan di dalam suatu hubungan yang diharapkan oleh suatu individu (Kristlyna E, 2020). *Loneliness* ialah suatu kondisi di mana di dalam suatu hubungan yang erat ataupun rekak kehilangan suatu respons.

Menurut Russel (1996) dalam Hanifah dkk. (2021) terdapat 3 aspek di dalam *loneliness*. Tiga aspek tersebut diantaranya ialah sebagai berikut : 1). *Trait*, Aspek pertama yaitu *trait*, aspek pertama ini menjelaskan bahwa karakteristik perilaku dan bagaimana pola berpikir mereka akan menggambarkan kepribadian yang dimiliki oleh individu. 2). *Social desirability*, Aspek kedua yaitu *social desirability*, pada aspek ini menjelaskan individu memiliki gambaran kehidupan sosial yang diinginkan dalam lingkungan. 3). *Depression*, Pada aspek ketiga menjelaskan bahwa tidak semua apa yang diharapkan oleh individu itu akan terwujud (Wiyono H, Sukartini T, 2019).

Loneliness memiliki beberapa faktor yang diantaranya sebagai berikut: 1). Individu yang memiliki hubungan tapi hubungan tersebut tidak sesuai dengan standarnya sehingga hal tersebut berdampak pada ketidakpuasan individu pada hubungan yang dimiliki, 2). Di dalam hubungan terdapat suatu perbedaan yang diinginkan oleh individu itu sendiri. *Loneliness* dapat muncul ketika di dalam hubungan terdapat perbedaan keinginan dari individu tersebut. 3). Apabila seorang individu memiliki *self esteem* yang rendah maka individu tersebut berkecenderungan mengalami situasi yang tidak menyenangkan di dalam suatu hubungan. 4). Penentu keberhasilan sosial yang diinginkan oleh individu dipengaruhi oleh perilaku interpersonal (Hanifah, 2021).

Loneliness dapat dipengaruhi oleh banyak hal, salah satunya adalah pengaruh lingkungan yang ada di sekitarnya. Lingkungan yang menjadi tempat tinggal lansia dapat mempengaruhi tingkat *loneliness* pada lansia tersebut (Sihab BA, 2021). Selain itu, adanya dukungan sosial dari orang lain juga akan membantu lansia agar merasa tidak kesepian. Jika lansia merasa tidak diterima oleh lingkungan di sekitarnya dan tidak adanya orang yang memberikan dukungan kepadanya, maka lansia tersebut akan merasa kesepian dan dapat mengubah kondisi fisik dan juga psikisnya. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Hanifah dkk. (2021) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap *loneliness*, maknanya adalah kurangnya dukungan sosial yang diterima oleh lansia akan meningkatkan permasalahan emosi dan psikis, yaitu *loneliness* yang mereka rasakan (Suardiman SP, 2016). Mereka akan merasa terisolasi dari lingkungannya dan merasa bahwa tidak ada seseorang yang ada disampingnya ketika dibutuhkan.

Kehidupan dan kehilangan merupakan suatu proses kehidupan. Sebagai lansia yang telah hidup di dunia ini dengan cukup lama, mereka sudah tidak asing lagi dengan hal tersebut. Namun, bukan berarti kehilangan menjadi hal yang sudah dapat diterima dengan baik, para lansia juga akan merasakan kesepian ketika mengalami kehilangan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Sihab & Nurhayati (2021), mereka mengungkapkan bahwa ketika mengalami kehilangan, terutama kehilangan pasangan hidup, lansia akan menjalani masa berkabung dan tidak mudah untuk melupakan sosok yang telah menemaninya dalam masa hidupnya itu. Kerinduan akan mereka alami ketika mengingat mengenai *moment* kebersamaan yang telah dilalui, sehingga akan menciptakan rasa kehilangan yang mendalam. Kehilangan anggota keluarga ini juga yang menjadi salah satu alasan lansia memilih tinggal sendirian (Tranggono A, Florentina T, 2022). Mereka takut untuk merepotkan dan menjadi beban bagi anak-anaknya yang telah berkeluarga, sehingga memilih untuk tinggal secara mandiri. Keadaan fisik yang masih mampu untuk menjalankan aktivitas keseharian membuat para lansia tidak ragu untuk menetap secara mandiri, meskipun nantinya akan semakin merasakan kesepian.

METODOLOGI PENELITIAN

Lokasi dalam penelitian ini dilaksanakan di Panti Wredha Harapan Ibu yang berlokasi di Kecamatan Ngaliyan, Semarang. Pengambilan data dilakukan pada hari Sabtu, 9 Juni 2023 pukul 09.30-selesai. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif yaitu jenis penelitian yang menekankan pada kedalaman analisis atau deskriptif. Penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis. Pendekatan fenomenologis merupakan metode atau pendekatan untuk mengetahui bagaimana individu merasakan dan memaknai suatu pengalaman pada fenomena yang diteliti oleh peneliti. Melalui pendekatan fenomenologis ini, peneliti ingin

mengetahui bagaimana kesepian yang dialami oleh lansia di panti Wredha Harapan Ibu. Populasi dalam penelitian ini adalah para lansia di panti Wredha Harapan Ibu. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan *purposive sampling* atau teknik pengambilan sampel berdasarkan kehendak peneliti. Sampel pada penelitian ini berjumlah 3 orang dengan kriteria memiliki masalah pada kesepian selama di panti berdasarkan arahan dari pengurus panti.

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui metode observasi dan wawancara semi terstruktur dengan menyampaikan sejumlah pertanyaan terbuka kepada responden untuk mengungkap mengenai perasaan *loneliness* yang mereka alami. Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) untuk memahami bagaimana pengalaman individu dalam menghadapi perasaan *loneliness*. Tahapan yang dilakukan dalam analisis ini, yaitu pembacaan transkrip secara berulang, pencatatan awal (*initial noting*), pengembangan tema yang muncul (*emergent themes*), pencarian korelasi yang sama antar tema, berpindah ke dalam subjek selanjutnya, penemuan pola kesamaan antar setiap subjek yang dilanjutkan dengan proses pendeskripsian tema utama.

Prosedur atau langkah-langkah dalam penelitian ini dilakukan dengan dua tahapan yaitu tahap pra-lapangan dan tahap lapangan. Tahap pra-lapangan dilakukan sebelum peneliti mengumpulkan data terdiri dari peneliti melakukan studi pustaka sebagai bahan dasar penelitian, mengurus perizinan, melakukan penilaian terhadap lapangan penelitian, dan melakukan wawancara kepada pengurus panti Wredha Harapan Ibu, Ngaliyan, Semarang. Selanjutnya, yaitu tahap lapangan terdiri dari peneliti mempersiapkan dan melakukan pengecekan diri terhadap lokasi penelitian dan peneliti itu sendiri, kemudian peneliti menjalin hubungan baik kepada subjek dengan tujuan memberikan informasi yang lengkap dari subjek, terakhir yaitu tahap pengumpulan data dimana peneliti mengumpulkan data dan informasi melalui wawancara dan observasi yang hasilnya kemudian akan dilakukan analisa data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat 3 orang lansia yang menjadi partisipan penelitian. Karakteristik partisipan dapat dilihat pada Tabel 1.

NAMA	USIA	JENIS KELAMIN	AGAMA
Sumiyati	79 Tahun	Perempuan	Islam
Supariyah	81 Tahun	Perempuan	Islam
Musyarofah	83 Tahun	Perempuan	Islam

[Tabel 1: Karakteristik Partisipan]

Tabel 1: menunjukkan bahwa mayoritas partisipan adalah perempuan (100%) dan memiliki rentang usia antara 79-83 tahun. Sebagian besar partisipan juga memiliki tingkat pendidikan rendah, dengan hanya beberapa yang memiliki pendidikan formal tinggi. Partisipan dalam penelitian ini berasal dari Panti Wredha Harapan Ibu. Dalam analisis tematik, peneliti mengidentifikasi beberapa temuan terkait kesepian (*loneliness*) yang muncul dari wawancara dengan partisipan. Temuan tersebut adalah Sebagian besar partisipan mengungkapkan perasaan kesepian karena telah kehilangan pasangan hidup mereka. Mereka merasa kesepian karena merindukan kebersamaan dan dukungan emosional yang mereka dapatkan dari pasangan sebelumnya. Beberapa partisipan juga merasa kesepian karena merasa kesepian di tempat tinggal mereka tanpa pasangan. Selain itu partisipan merasa kesepian karena mereka merasa terabaikan dan tidak diperhatikan oleh orang lain, termasuk staf dan anggota keluarga mereka. Beberapa partisipan mengungkapkan bahwa mereka jarang

mendapatkan kunjungan dari keluarga mereka, yang menyebabkan perasaan kesepian yang mendalam. Beberapa juga merasa bahwa staf di panti werdha kurang memberikan perhatian dan perhatian yang memadai. Juga partisipan mengungkapkan perasaan kesepian karena mereka merasa tidak berguna dan tidak dihargai. Mereka merasa bahwa mereka tidak lagi memiliki peran atau kontribusi yang signifikan dalam keluarga atau masyarakat, dan hal ini menyebabkan perasaan kesepian yang mendalam.

Loneliness yang dialami oleh ketiga subjek dapat dilihat berdasarkan aspek *loneliness*, yaitu sebagai berikut:

a. Aspek *Trait*

Aspek *trait* merupakan aspek *loneliness* dimana pada aspek tersebut kesepian yang cenderung menetap. Pada subjek 1 diketahui bahwa subjek mengalami rasa kesepian meskipun ia berada di panti jompo yang banyak teman-temannya. Hal tersebut dibuktikan dengan kalimat seperti berikut “*Yo sepi nduk nek ng kene, walaupun akeh kanca-kanca yo tetep bae ngerasa sepi* (Ya sepi nak disini, walaupun banyak teman-teman, tetapi tetap merasa sepi)” (Subjek 1). Subjek 1 juga cenderung menghabiskan waktunya di tempat tidur.

Aspek *trait* pada subjek 2 ialah subjek 2 merasakan kesepian saat ia berada di panti jompo tersebut. Hal tersebut dibuktikan dengan kalimat berikut “*Sepi nduk, saiki wis ra ono sing nemuni mbah*. (Sepi nak, sekarang sudah tidak ada yang menemui mbah)” (Subjek 2). Subjek merasa kesepian karena sanak keluarganya tidak pernah menjenguknya lagi. Meskipun di panti masih ada teman teman yang lain, tetapi kehadiran keluarga bagi subjek 2 sangat berarti.

Aspek *trait* pada subjek 3 ialah subjek 3 merasakan kesepian sama seperti yang subjek 1 dan 2 rasakan. Rasa kesepian itu dapat dibuktikan melalui kalimat “*Sepi nduk, soale mbah wis ga ono dulur. Saiki sing mba due yo awake mba dewek*. (Sepi nak karena mbah sudah tidak ada saudara. Sekarang yang simbah punya hanya diri mbah sendiri)” (Subjek 3). Sama seperti subjek lainnya, subjek ketiga juga merasa kesepian karena tidak ada saudara yang dapat menjenguknya.

b. Aspek *Social Desirability*

Aspek *social desirability* atau aspek keinginan sosial adalah kehidupan sosial individu yang diinginkan oleh individu tersebut terhadap lingkungan sosialnya. Pada subjek 1, diketahui bahwa kehidupan sosialnya di panti berjalan dengan baik atau subjek 1 dapat berhubungan dengan baik kepada sesama anggota panti lainnya. Subjek 1 juga tidak pernah berantem atau bertengkar dengan anggota panti lainnya. Hal tersebut dibuktikan melalui jawaban subjek yang menyatakan bahwa “*Yo nek di panti ngobrole karo kanca kanca nang samping tempat tidur, nek ngobrol yo ngobrol biasa. Ga tau padu juga nduk*. (Ya di panti ngobrolnya sama teman-teman yang ada di sebelah tempat tidur, ya ngobrolin hal biasa. Tidak pernah ribut juga)” (Subjek 1).

Pada subjek 2, diketahui bahwa subjek 2 tampak tidak akrab dengan sesama anggota panti lainnya dan senang menyendiri. Meskipun begitu, subjek 2 tidak pernah bertengkar dengan sesama anggota panti. Hal tersebut dapat dibuktikan dari jawaban subjek yang menyatakan bahwa “*Nang kene yo ra tau padu nduk, ayam tentrem karo kanca kanca*”. (Disini tidak pernah ribut nak, tenang damai bersama teman-teman)” (Subjek 2).

Pada subjek 3 dapat diketakui bahwa hubungan sosialnya dengan teman di panti tergolong cukup baik, hal tersebut dapat terlihat dari jawaban subjek yang mengatakan “*Disini yo akeh kancane nduk, sering ngobrol juga kalih kanca-kanca laine*. (Disini ya banyak temannya nak, sering ngobrol juga bersama teman-teman yang lain“ (Subjek 3).

c. Aspek *Depression*

Aspek depresi adalah adanya sikap atau perasaan yang mengarah pada tidak semangat dalam hidup, merasa tidak berharga, serta cenderung sedih dan murung. Pada subjek 1 yaitu pada Nenek Sumiyati, berdasarkan observasi ekspresi dan sikap saat menjawab pertanyaan dari peneliti, Nenek Sumiyati tampak mencoba bahagia dan bergurau

dengan peneliti. Mungkin bagi beliau, dengan kehadiran kami yaitu tim peneliti mampu untuk mengobati sedikit rasa sedih akan kesepian dalam dirinya.

Saat menjawab pertanyaan dari peneliti atau saat wawancara, subjek 1 menjawab dengan ekspresi tampak legowo atau pasrah akan keadaannya saat ini “*Yo piye meneh wes gaono cucu, bojo yo mpun seda, anakku loro-lorone wis kapundut, wis gaono hiburan, dadi kangen wayah-wayah mbiyen.* (Iya bagaimana lagi karena sudah tidak punya cucu, suami sudah meninggal, kedua anak juga sudah meninggal, sudah tiada hiburan, jadi kangen waktu dulu)” (Subjek 1). Berdasarkan latar belakang inilah yaitu ketiadaan suami, anak-anak, dan tidak memiliki cucu yang menjadi penyebab beliau merasa sedih, hampa, dan kesepian.

Selanjutnya aspek depresi pada subjek 2, ketika observasi subjek ini tampak sedih, dimana ketika subjek menjawab pertanyaan wawancara dari peneliti, subjek menangis dan sangat sedih ketika menjawab “*Sepi nduk, mbah ngeroso wis opo-opo saiki dewe, wis gaono sing nyambang mbah.* (Sepi nak, mbah merasa sekarang apapun merasa sendiri, sudah tidak ada yang mau bertemu mbah)” (Subjek 2). Penyebab kesepian dan kesedihan yang dirasakan oleh subjek 2 dikarenakan keluarganya jarang menemui subjek di panti sehingga subjek merasa sudah tidak berharga. Saat tim peneliti hendak berpamitan untuk pulang, subjek juga sempat kembali menangis mungkin karena bahagia ada yang bertemu dengannya atau mungkin karena akan kembali kesepian lagi setelah tim peneliti pergi.

Terakhir yaitu aspek depresi pada subjek 3. Ketika observasi, subjek 3 ini tidak terlihat sedih, bahkan saat wawancara subjek 3 tampak terlihat legowo dan menerima apa yang telah terjadi. “*Wis gak ndue dulur, sembarang ditandhangi dewekan, ya kangen.* (Sudah tidak punya keluarga, apapun dikerjakan sendiri, Kangen)” (Subjek 3). Diketahui penyebab subjek 3 merasa kesepian adalah karena sudah tidak adanya keluarga atau ketiadaan keluarga dari subjek. Namun, meski demikian, diketahui juga bahwa subjek 3 masih sering dan rutin untuk beribadah bahkan ibadah *sunnah* masih subjek laksanakan sehingga subjek tampak legowo dan *narimo* (menerima) apa yang terjadi.

2. Pembahasan

Kehilangan anggota keluarga menjadi sebuah kehilangan yang besar bagi setiap orang. Tidak terkecuali pada lansia, mereka juga mengalami perasaan rindu yang mendalam yang membawa kesedihan yang tidak berujung. Terutama jika orang yang telah pergi merupakan orang terdekatnya, seperti suami, anak, maupun cucu yang tentunya akan memberikan dampak kesedihan yang lebih besar lagi. Dalam teori sistem memandang bahwa keluarga adalah sebuah kesatuan yang memiliki struktur yang selalu berkembang dan beradaptasi dengan segala perubahan situasi serta kondisi untuk mempertahankan kelanjutannya. Ketika salah satu anggota keluarga telah pergi, maka dalam keluarga tersebut pun akan terjadi pergolakan. Kehilangan pasangan, anak, maupun cucu akan membawa berbagai perubahan dalam keluarga. Perubahan inilah yang menuntut terjadinya adaptasi dari orang-orang yang ada disekitarnya. Lansia perlu beradaptasi dengan perasaan kehilangan yang ia rasakan dan meskipun dirinya telah berhasil, perasaan sedih tetap masih dapat menghampiri. Kesedihan mendalam yang dirasakan oleh para subjek akan menimbulkan perasaan kesepian secara emosional. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Sears dkk. (1999) dalam (Sihab & Nurchayati, 2021) yang mengungkapkan bahwa kesepian itu adalah suatu perasaan gelisah yang dapat dirasakan saat dalam suatu hubungan sosial telah kehilangan ciri-ciri pentingnya. Meskipun subjek tinggal di panti werdha, tetapi mereka tetap memerlukan hubungan komunikasi yang baik dengan keluarganya. Hubungan dengan teman sebayanya dalam panti pun perlu terjalin dengan baik dan apabila kedua hubungan tersebut tidak berjalan dengan baik, maka kemungkinan besarnya akan memunculkan rasa kesepian.

Perasaan kesepian yang dirasakan oleh para lansia membuat mereka sering murung, merasa sedih dan kurang bersemangat dalam menjalani hidup. Mereka cenderung menarik diri dari lingkungan sosial yang ada di sekitarnya. Menjalani hari dengan apa adanya dan mengikuti alur, yakni mengikuti kegiatan yang diadakan panti dan menghabiskan waktu di

kamar. Selain itu, untuk memaknai kehidupannya, mereka juga menjalankan aktivitas kesehariannya dengan diikuti upaya untuk meningkatkan aspek spiritualitasnya (Yulianti GPN, 2019). Hal ini dilakukan dengan melaksanakan salat wajib, sunnah, serta membaca Al-Quran.

Sebagian besar waktu yang dihabiskan oleh para lansia yang tinggal di panti werdha itu dihabiskan di kamar dengan tempat tidur yang saling bersisian. Oleh karena itu, penting bagi lansia untuk saling menjaga interaksi sosial yang baik dengan teman-temannya. Interaksi sosial yang baik dengan teman dapat menjadi sebuah dukungan sosial secara emosional bagi para lansia, sehingga dapat mengurangi rasa kesepian yang mereka rasakan. Hal ini sejalan dengan penelitian Azwan dkk. (2015) bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memiliki pengaruh terhadap tingkat kesepian yang dialami oleh lansia (S, n.d.). Semakin besar dukungan sosial yang diterima oleh lansia, maka dapat semakin mengurangi beban dari permasalahan yang ia rasakan, terutama berkaitan dengan rasa kesepian yang mereka rasakan. Meskipun para lansia cenderung menarik diri dari kehidupan sosial, tetapi mereka tetap menjaga hubungan yang baik dengan teman-temannya karena bagaimanapun mereka tinggal bersama dan berbagi cerita yang tidak jauh berbeda.

Dalam mengatasi kesepian yang dirasakan oleh para lansia yang menjadi subjek dalam penelitian ini terdapat beragam cara. Salah satunya adalah dengan mendekati diri kepada Tuhan. Mereka senantiasa melaksanakan salat dengan tepat waktu dan berusaha mengamalkan ibadah dengan baik. Mengaji serta mengerjakan salat sunnah juga dilakukan sebagai wujud pendekatan diri kepada Yang Maha Kuasa. Kegiatan keagamaan rutin yang diadakan oleh panti juga senantiasa mereka ikuti. Melalui upaya meningkatkan tingkat spiritualitas tersebut mampu mempertahankan perasaan berharga atas dirinya yang penting bagi para lansia dalam menerima segala kekurangannya. Perasaan sedih dan rindu dengan keluarga yang telah pergi juga dapat mereka salurkan dengan mendekati diri kepada Sang Pencipta.

Beribadah dan mendekati diri kepada Yang Maha Kuasa membuat para lansia menjadi lebih tenang dan ikhlas terhadap masa lalu. Baetz & Toews (2009) dalam Sihab & Nurchayati (2021) mengungkapkan bahwa perilaku religius memiliki peran terhadap pengaturan diri dengan mengurangi rasa khawatir yang dirasakan dengan menimbulkan perasaan tenang dan positif. Mereka menjadi lebih tenang dalam menjalani kehidupannya tanpa bayang-bayang permasalahan yang pernah menyimpannya. Kekhawatiran terhadap kehidupan juga dapat berkurang dan menjadi lebih menerima segala situasi yang dihadapi. Melalui doa dan ibadah, para lansia menjadi lebih positif dalam menjalankan kehidupannya. Meskipun masih merasa sedih jika mengingat kehidupannya yang telah berlalu, tetapi mereka senantiasa bersyukur dapat tinggal dan diberikan kesehatan.

Perasaan kesepian yang dialami oleh para lansia menjadi hal yang signifikan dalam penelitian ini. Kehilangan anggota keluarga yang dekat seperti pasangan, anak, atau cucu merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan tingkat kesepian pada lansia. Kehilangan tersebut mengakibatkan pergolakan dalam keluarga dan menuntut adaptasi dari individu yang berada di sekitarnya. Lansia perlu menghadapi perasaan kehilangan dan kesedihan yang mungkin terus dirasakan meskipun mereka telah berusaha beradaptasi.

Kesepian emosional menjadi hasil dari perasaan kesedihan yang mendalam akibat kehilangan tersebut. Para lansia seringkali merasa sedih, kurang bersemangat, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial di sekitarnya. Mereka mungkin menghabiskan waktu di kamar mereka sendiri, mengikuti kegiatan yang diadakan di panti, atau terlibat dalam aktivitas spiritual seperti salat wajib, sunnah, dan membaca Al-Quran untuk memberikan makna dalam kehidupan mereka.

Interaksi sosial yang baik dengan teman sebayanya di panti menjadi penting dalam mengurangi rasa kesepian para lansia. Dukungan sosial yang mereka terima dari teman sebaya dapat membantu mengurangi beban perasaan kesepian. Meskipun para lansia cenderung menarik diri dari kehidupan sosial, mereka tetap menjaga hubungan yang baik dengan teman-

teman di panti karena mereka tinggal bersama dan memiliki pengalaman hidup yang serupa. Selain itu, mendekatkan diri kepada Tuhan juga menjadi cara yang dilakukan oleh para lansia dalam mengatasi kesepian. Aktivitas keagamaan seperti salat, mengaji, dan mengikuti kegiatan keagamaan yang diadakan di panti membantu para lansia untuk merasa tenang dan ikhlas terhadap masa lalu. Beribadah dan meningkatkan tingkat spiritualitas dapat membantu mengurangi rasa khawatir, memberikan perasaan tenang, dan menghasilkan sikap yang lebih positif dalam menjalani kehidupan.

Dalam penelitian ini, analisis *loneliness* pada lansia di Panti Wredha Harapan Ibu melibatkan pemahaman tentang perasaan kesepian yang dialami oleh mereka. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesepian, penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga dalam pengembangan intervensi atau program yang dapat membantu mengurangi kesepian dan meningkatkan kesejahteraan lansia di panti tersebut.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesepian (*loneliness*) adalah masalah yang signifikan yang dihadapi oleh lansia di Panti Wredha Harapan Ibu. Hal ini dapat di deskripsikan seperti berikut. Pada subjek 1 diketahui bahwa subjek mengalami rasa kesepian meskipun ia berada di panti jompo yang banyak teman-temannya. Subjek 1 juga cenderung menghabiskan waktunya di tempat tidur. Diketahui bahwa kehidupan sosialnya di panti berjalan dengan baik atau subjek 1 dapat berhubungan dengan baik kepada sesama anggota panti lainnya. Subjek 1 juga tidak pernah bertengkar dengan anggota panti lainnya. Berdasarkan latar belakang inilah yaitu ketiadaan suami, anak-anak, dan tidak memiliki cucu yang menjadi penyebab beliau merasa sedih, hampa, dan kesepian. Pada subjek 2 merasakan kesepian saat ia berada di panti jompo tersebut. Hal tersebut di buktikan dengan kalimat berikut. Subjek merasa kesepian karena sanak keluarganya tidak pernah menjenguknya lagi. Meskipun di panti masih ada teman-teman yang lain tapi kehadiran keluarga bagi subjek 2 sangat berarti. Diketahui bahwa subjek 2 tampak tidak akrab dengan sesama anggota panti lainnya dan senang menyendiri. Meskipun begitu, subjek 2 tidak pernah bertengkar dengan sesama anggota panti. Penyebab kesepian dan kesedihan yang dirasakan oleh subjek 2 dikarenakan keluarganya jarang menemui subjek di panti sehingga subjek merasa sudah tidak berharga. Saat tim peneliti hendak berpamitan untuk pulang, subjek juga sempat kembali menangis mungkin karena bahagia ada yang bertemu dengannya atau karena akan kembali kesepian lagi setelah tim peneliti pergi. Pada subjek 3 merasakan kesepian sama seperti yang subjek 1 dan 2 rasakan. Diketahui bahwa hubungan sosialnya dengan teman di panti tergolong cukup baik. Penyebab subjek 3 merasa kesepian adalah karena sudah tidak adanya keluarga atau ketiadaan keluarga dari subjek. Namun, meski demikian, diketahui juga bahwa subjek 3 masih sering dan rutin untuk beribadah bahkan ibadah *sunnah* masih subjek laksanakan sehingga subjek tampak *legowo* dan *narimo* (menerima) apa yang terjadi.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat kita ketahui bahwa sebagian besar lansia mengalami rasa *loneliness* disebabkan karena faktor dukungan keluarga. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mastuti (2016) bahwa adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan keluarga dengan kebahagiaan, sehingga seorang lansia membutuhkan kedekatan dengan keluarga agar dapat mencapai kebahagiaan pada pencapaian hidupnya (Mastuti DA, 2016). Dukungan keluarga yang diberikan kepada lansia akan meningkatkan kualitas hidup seorang lansia untuk mencapai kebahagiaan hidupnya.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa lansia rentan terhadap kesepian akibat berbagai faktor, termasuk kehilangan pasangan hidup, keterbatasan interaksi sosial, perasaan terabaikan, dan perasaan tidak berguna. Kesepian dapat memiliki dampak negatif yang signifikan pada kesejahteraan lansia. Partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan perasaan kesepian yang mendalam. Hal yang dapat menyebabkan stres, depresi, dan penurunan kualitas hidup. Kesepian juga dapat berdampak pada kesehatan fisik lansia, termasuk penurunan sistem kekebalan tubuh dan peningkatan

risiko penyakit kronis. Hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting. Pertama, penelitian ini menunjukkan perlunya perhatian yang lebih besar terhadap kesepian pada lansia di panti wredha. Program dan kegiatan sosial yang bertujuan untuk meningkatkan interaksi sosial dan keterlibatan lansia perlu dikembangkan dan diterapkan. Kedua, perlu adanya dukungan emosional yang lebih besar bagi lansia yang telah kehilangan pasangan hidup mereka. Pendekatan yang holistik dan berkelanjutan diperlukan untuk mengatasi masalah kesepian ini.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan pembahasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa lansia rentan terhadap kesepian yang diakibatkan oleh beberapa faktor, termasuk kehilangan pasangan hidup, keterbatasan interaksi sosial, perasaan terabaikan, dan perasaan tidak berguna. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanifah dkk. (2021) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa rasa kesepian atau *loneliness* dipengaruhi oleh berbagai faktor yang diantaranya ialah dukungan sosial interaksi sosial serta kehilangan pasangan hidup dan perasaan tidak berguna. Mereka akan merasa terisolasi dari lingkungannya dan merasa bahwa tidak ada seseorang yang ada disampingnya ketika dibutuhkan.

Selanjutnya peneliti memberikan kepada pembaca untuk lebih memberikan perhatian yang lebih besar terhadap kesepian yang dialami oleh pada lansia, terutama lansia yang tinggal di panti wredha. Program dan kegiatan sosial yang bertujuan untuk meningkatkan interaksi sosial dan keterlibatan lansia perlu dikembangkan dan diterapkan. Perlu adanya dukungan emosional yang lebih besar bagi lansia yang telah kehilangan pasangan hidup mereka. Pendekatan yang holistik dan berkelanjutan diperlukan untuk mengatasi masalah kesepian ini.

Saran untuk peneliti selanjutnya, yaitu untuk melakukan penelitian di beberapa panti jompo sehingga hasil penelitian bisa diumumkan secara langsung ke populasi lansia secara menyeluruh, dan dapat menggunakan pendekatan metode lain seperti kuantitatif untuk mencari informasi lebih mendalam mengenai *loneliness* dengan populasi yang lebih luas.

REFERENSI

- Hanifah, M. D. (2021). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kesepian (Loneliness) pada Lansia di Puskesmas Karang Dapo*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*. 2021;2(2):114–21.
- Hermawati N, H. I. (2019). *Loneliness pada Individu Lanjut Usia Berdasarkan Peran Religiusitas*. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*. 2019;5(2):155–66.
- Kristlyna E, S. J. (2020). *Perbedaan Intensitas Loneliness pada Mahasiswa Indonesia yang Melanjutkan Studi di Luar Negeri Ditinjau dari Tipe Kepribadian*. *Jurnal Experientia*. 2020;8(2):104–11.
- Mastuti DA. (2016). *Kebahagiaan Lanjut Usia Ditinjau dari Dukungan Keluarga*. [Surakarta]: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2016.
- Ningsih RW, S. S. (2020). *Hubungan Tingkat Kesepian dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Karet Yogyakarta*. *Jurnal Akademi Keperawatan YKY Yogyakarta*. 2020;12(2):80–7.
- Novitasari R, A. D. (2019). *Kebersyukuran dan Kesepian pada Lansia yang Menjadi Janda/Duda*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 2019;7(2):146–57.
- S, L. (n.d.). *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*. Jakarta: Kencana; 2012.
- Sihab BA, N. (2021). *Loneliness pada Lansia yang Tinggal Sendiri*. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 2021;8(8):165–75.
- Suardiman SP. (2016). *Psikologi Lanjut Usia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press; 2016.

- Tranggono A, Florentina T, A. A. (2022). *Kesejahteraan Psikologis terhadap Kesepian pada Mahasiswa Rantau. Jurnal Psikologi Karakter. 2022;2(2):203–9.*
- Wiyono H, Sukartini T, M. (2019). *Pengaruh Cognitive (CCBT) terhadap Tingkat Kesepian, Kecemasan dan Depresi pada Lanjut Usia dengan Sindrom Stres Relokasi. Jurnal Keperawatan Florence. 2019;3(2):1–14.*
- Yulianti GPN, K. S. (2019). *Studi Deskriptif Kesepian (Loneliness) pada Siswa Adiksi Media Sosial di SMAN “X” Bandung. Prosiding Psikologi. 2019;5(2):599–603.*