

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia dalam menjalani kehidupan di dunia dimulai dari lahir, kemudian tumbuh menjadi dewasa dan akhirnya menjadi tua, itu semua merupakan suatu proses yang akan dijalani pada semua ciptaan tuhan yang hidup di dunia, menjadi lanjut usia merupakan suatu kejadian secara alami pada kehidupan manusia pada akhir dari pertumbuhan manusia, menjadi manusia yang mengalami lanjut usia merupakan tahap akhir dari proses perkembangan. Di negara Indonesia, masalah yang berkaitan dengan usia lanjut diatur di dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, batasan usia lanjut adalah kelompok penduduk yang telah berusia di atas 60 tahun. Selanjutnya pada pasal 5 ayat 1 disebutkan bahwa lanjut usia mempunyai hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.

Memasuki masa lanjut usia yang sering diidentikkan dengan masa penurunan dan ketidakberdayaan. Menurut Azizah (2011), semua yang dialami dalam kehidupan melalui proses, dan melalui berkembang dari mulai dari bayi, kemudian menjadi tumbuh menjadi anak-anak, kemudian tumbuh menjadi dewasa dan pada akhirnya menjadi lanjut usia. Perubahan mulai dari fisik dan psikologis yang terjadi pada semua orang saat menempuh pada tahap akhir dari perkembangan. Pada masa lanjut usia seseorang akan mengalami penurunan aktifitas, interaksi sosial dengan lingkungan sekitar. World Health Organization

(WHO) menggolongkan lanjut usia menjadi 4 yaitu usia pertengahan (*middle age*) 45 -59 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) 75 – 90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun (WHO, 2015).

Berdasarkan Data Sensus Ekonomi Nasional (Susesnas) Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2017, jumlah lansia 23,4 juta jiwa (8,97 persen) dari total penduduk Indonesia. Pada 2025 diperkirakan mencapai 33,7 juta (11,8 persen) dan 2035 sebanyak 48,2 juta dari jumlah penduduk (15,8 persen).

Berdasarkan definisi di atas, seseorang dikatakan lanjut usia (lansia) apabila usianya telah mencapai umur di atas 60 tahun. Usia lanjut merupakan proses dari perkembangan dan merupakan proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan fisiologis, fisik, kesehatan dan kemampuan tubuh untuk berinteraksi dengan lingkungan sehingga lanjut usia merasa kurang diperhatikan oleh anggota keluarganya.

Sebagaimana diungkapkan Nurhayati (2018), masa lansia ini merupakan masa paling akhir dari siklus kehidupan manusia. Dalam masa ini terjadi masa penuaan yang merupakan masa dinamis sebagai akibat dari perubahan-perubahan sel, perubahan fisiologis dan perubahan psikologis. Hal ini dapat dilihat dari beberapa perubahan: (1) perubahan penampilan pada bagian wajah, (2) perubahan bagian tubuh seperti sistem saraf otak, (3) perubahan panca indra, dan (4) perubahan motorik antara lain berkurangnya kekuatan, kecepatan, dan belajar keterampilan baru. Perubahan tersebut umumnya mengarah pada kemunduran kesehatan fisik dan psikis sehingga memungkinkan berpengaruh pada aktivitas sehari-hari. Keadaan itu di tandai dengan rambut yang mulai memutih,

penglihatan mulai kabur, pendengaran mulai sayup, gigi mulai ompong dan kulit mulai keriput.

Penurunan fungsi fisik pada lansia, menyebabkan lansia membutuhkan orang lain untuk membantunya melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari. Masalah yang kemudian muncul adalah bahwa kebanyakan lansia tinggal sendiri setelah ditinggal pasangannya. Anak-anak mereka pun sudah tinggal terpisah dan membangun keluarga sendiri (Basuki, 2015).

Kesepian yang juga dapat disebut dengan *loneliness*, merupakan suatu kondisi mental dan emosional yang memiliki ciri dengan adanya perasaan terasing dan kurangnya hubungan dengan orang lain (Bruno, 2000). Menurut Brehm (2003) menyatakan bahwa *loneliness* merupakan suatu perasaan yang kurang memiliki hubungan sosial yang diakibatkan dari ketidakpuasan dengan hubungan sosial yang ada. Kemudian menurut Rahmianti (2008) mengatakan dilihat dari cara berinteraksi sosial yang baik dapat menjadikan lanjut usia akan mendapatkan perasaan memiliki anggota kelompok dengan sesama lanjut usia sehingga mereka dapat berbagi cerita, berbagi minat, berbagi perhatian, dan juga dapat melakukan aktivitas secara bersama-sama kreatif dan inovatif. Selanjutnya menurut Marini (2009) kesepian yang sering terjadi pada lanjut usia terjadi karena berpisah dengan orang yang disayangi kemudian menimbulkan masalah bagi usia lanjut. Perasaan yang sepi akan yang dialami usia lanjut pada saat suami atau isteri meninggal dunia.

Menurut Drageset, *et.al* (2015), kesepian adalah perasaan subyektif dan menyakitkan yang umum di antara orang tua, dengan prevalensi yang dilaporkan

40% di masyarakat dan 56% di panti jompo, dan sering dilaporkan di antara orang tua dengan kanker. Ini telah terbukti menjadi konsekuensi psikososial yang signifikan setelah diagnosis kanker. Selanjutnya efek buruk dari kanker dapat mencegah orang terlibat dalam kegiatan sosial, sehingga menciptakan kesulitan dalam hubungan interpersonal, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada kesepian. Kesepian bisa diakibatkan oleh kurangnya hubungan manusia yang memuaskan atau dari kurangnya rasa memiliki. Dalam konsep Weiss, kesepian menjadi dua kategori: emosional dan sosial, yang dapat hidup berdampingan atau terjadi secara mandiri. Isolasi emosional dapat diakibatkan oleh tidak adanya orang dekat seperti pasangan atau teman. Kurangnya integrasi sosial, seperti tidak berinteraksi dengan orang lain atau mengisolasi diri dari teman-teman lama, dapat menyebabkan kesepian sosial. Teori ketentuan sosial Weiss didasarkan pada asumsi bahwa individu mencari ketentuan sosial tertentu untuk menghindari kesepian emosional dan sosial.

Masalah yang terkait dengan kesepian pada lanjut usia yang sering terjadi terkait kondisi psikologi pada lanjut usia, mereka merasakan tersingkir dari interaksi dengan lingkungan sekitar, merasakan tersisih dari anggota keluarganya, serta merasakan jauh dari keluarganya dan orang lain karena merasakan perbedaan dengan orang di sekitarnya (Probosuseno, 2007). Ciri-ciri kesepian pada lanjut usia dapat antara lain: (a) sudah berkurangnya kegiatan di tempat kerja, (b) merasa kurang berinteraksi bersama teman atau kerabat dekat, (c) merasa kurang beraktifitas di luar rumah sehingga banyak waktu longgar, (d) kemudian meninggalnya suami atau istri, (e) anggota keluarga mulai pergi dari

rumah untuk belajar di luar negeri, atau meninggalkan rumahnya untuk mencari nafkah ke luar daerah, (e) kemudian anggota keluarga yang sudah besar sudah menikah dan tinggal di rumah sendiri dengan suami dan istrinya.

Menurut Chiharu (2005) mengatakan bahwa seorang wanita yang mengalami kehilangan atau meninggalnya pasangan hidup lebih rentan merasakan kesepian jika dibandingkan dengan seorang laki-laki yang tidak memiliki isteri untuk menjalani peran sebagai orang tua, sebagai kepala keluarga. Menurut Burns (1988), merasakan kesepian yang berkaitan dengan harga diri (*selfesteem*) dan sesuai dengan Sawitri (2008) yang menyatakan bahwa seseorang yang mengalami kesepian akan menilai dirinya sudah tidak berguna dan tidak mempunyai harapan dihadapan orang lain. Orang tersebut merasa tidak dihormati, juga merasa dirinya yang tidak lagi berguna sehingga orang tersebut merasa kesepian, sehingga orang itu merasakan ketidaknyamanan saat berinteraksi dalam di lingkungannya. seseorang yang mengalami kesepian akan menuduh bahwa dirinya dengan berbagai kesalahan yang terjadi padanya. Seseorang yang mengalami kesepian mempunyai keyakinan bahwa dirinya yang menjadi sumber masalah (Frankie & Prentice Dunn, dalam Santrock, 2002).

Pada saat usia lanjut merasakan kesepian yang merupakan permasalahan yang dihadapi orang tua, mulai dibiasakan menjalani aktifitas di luar rumah, serta berinteraksi dengan orang lain yang memiliki tujuan mengurangi rasa kesepian, sehingga dapat melakukan *coping*. Melakukan suatu *coping* merupakan sebuah cara yang dapat digunakan oleh semua manusia dalam mengelola perasaan emosional yang terjadi ketika ada ketidaksesuaian dari beberapa kemampuan yang

dimiliki, kemudian hal tersebut merupakan sebab timbulnya stress (Sarafino, 1998). Menggunakan *coping* yang dapat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang untuk mencari sumber stres, seseorang yang memiliki kemampuan mengatasi dari masalah yang menimbulkan stres dengan cara memakai coping yang sesuai dengan cara yang benar, sehingga stres akan berkurang, tetapi jika orang tersebut tidak mempunyai kemampuan melakukan coping secara efektif akan tetap dalam situasi stres atau bahkan akan terus meningkat (Wenger, 2003).

Berbagai tuntutan untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga, sehingga suami dan istri harus bekerja di luar rumah kemudian keluarga yang memiliki anggota keluarga yang sudah berusia lanjut yang tinggal di Desa Karangwuni Kecamatan Polokarto ditinggal oleh anaknya maupun menantunya untuk bekerja, sehingga orang tua di rumah sendirian. Ketika peneliti mendatangi rumah para lansia yang ditinggal oleh anak-anaknya untuk bekerja ada juga anaknya yang mencari nafkah ke luar pulau Jawa, sehingga bapak ibunya tinggal sendiri di rumah untuk menjaga rumah anaknya. Kesepian yang dialami oleh lansia yang ditinggal bekerja oleh anak-anaknya ketika para orang tua yang berusia lanjut tinggal di rumah sendiri merasa kesepian tidak ada teman yang diajak untuk berdiskusi atau diajak komunikasi, sehingga waktunya hanya digunakan untuk duduk, dan tidur. Mengatasi kesepian di rumah para lansia saling mengunjungi teman atau tetangganya yang juga sudah lanjut usia untuk bercerita atau bercengkerama dengan temannya yang sama-sama sudah lanjut usia. Rasa kesepian pada lansia yang tinggal dikarenakan tidak adanya hubungan yang intim antar anggota keluarga, baik itu suami atau istri, anak maupun saudaranya, baik

yang disebabkan karena meninggal, pergi merantau dan sebagainya, sehingga orangtua tersebut mengalami depresi. Faktor-faktor yang menyebabkan depresi tingkat ringan pada lansia dikarenakan berkurangnya interaksi sosial, kesepian, masalah sosial ekonomi dan masalah kepribadian, sedangkan gejala yang timbul adalah seperti adanya gejala secara fisik seperti sedikit kehilangan selera makan, kurangnya tidur, kecemasan, kurangnya aktivitas atau aktivitas yang menurun dan gejala secara psikis seperti hilangnya rasa percaya diri dan sensitif (Basuki, 2015)

Berdasarkan kondisi fenomena tersebut, peneliti ingin memfokuskan penelitian ini strategi *coping* yang dapat digunakan untuk mengatasi lansia yang mengalami kesepian. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui strategi *coping* yang sesuai dengan kesepian .maka peneliti mengambil judul penelitian Strategi *Coping* Pada Lansia Yang Mengalami Kesepian.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan pengertian kepada masyarakat yang mempunyai anggota keluarga yang sudah berusia lanjut untuk memberikan penyelesaian masalah tentang kesepian yang terjadi pada lanjut usia. Sehingga permasalahan yang dihadapi lanjut usia dapat diselesaikan dengan baik.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya keilmuan dalam bidang psikologi lanjut usia dan psikologi perkembangan.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi para lansia, dirapakan dapat hidup bahagia meskipun tinggal sendiri, sehingga dapat mencegah adanya keluhan penyakit.
- b. Bagi keluarga, diharapkan dapat memberikan kesejahteraan secara psikologis terhadap lansia, sehingga mampu menjalani masa tua dengan bahagia.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, dapat memberikan sumbangan pengetahuan yang berupa referensi dalam pengembangan dalam penelitian yang akan datang.