

KESEPIAN PADA LANJUT USIA

Nor Mita Ika Saputri

Khairul Amri

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Email : normita.ika@um-tapsel.ac.id ; khairul.amri@um-tapsel.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran kesepian yang dialami para lanjut usia di panti werdha Subulussalam Kabupaten Padang Lawas. Peneliti menggunakan metode kualitatif karena peneliti ingin melakukan penelitian terhadap suatu fenomena dalam konteks alamiah (apa adanya), serta untuk memperoleh pemahaman jelas tentang realitas dan kondisi yang nyata kehidupan responden dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, terdapat dua orang responden yaitu AS usia 75 tahun, dan LM 68 tahu. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Pada penelitian ini peneliti hanya menggunakan metode observasi dan wawancara. Observasi terhadap responden, sedangkan wawancara kepada responden dan informan penelitian, yaitu seorang pegasuh di panti werdha. Metode analisis yang digunakan adalah analisis tematik.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kesepian dari kedua narasumber primer relatif besar. Kesepian pada subjek sebenarnya sudah dirasakan oleh keduanya sebelum masuk panti werdha, dengan adanya hambatan dari perkembangan lanjut usia serta kurang sesuainya lingkungan disekitar panti dengan harapan kedua subjek yang masih membutuhkan perhatian dan kasih sayang dari keluarga masing-masing menambah rasa kesepian yang dialami oleh kedua subjek menjadi semakin besar. Adanya perbedaan pengungkapan perasaan kesepian pada lansia laki-laki dengan lansia perempuan. Lansia laki-laki yang mengalami kesepian masih dapat mengontrol ekspresi emosionalnya akan perasaan kesepian sehingga ketika merasakan hal tersebut lansia laki-laki tidak dapat terlihat dengan jelas bahwa subjek benar-benar sedang mengalaminya, sebaliknya lansia perempuan cenderung mudah mengutarakan ekspresi emosional ketika mengalami kesepian.

Kata kunci : Kesepian, Lansia

PENDAHULUAN

Manusia dalam perkembangannya akan mengalami serangkaian periode yang berurutan, mulai dari periode prenatal hingga lanjut usia. Semua individu mengikuti pola perkembangan dengan pasti dan dapat diramalkan. Setiap masa yang dilalui merupakan tahap-tahap yang saling berkaitan dan tidak dapat diulang kembali. Hal-hal yang terjadi di awal perkembangan individu akan memberikan pengaruh terhadap tahap-tahap selanjutnya. Salah satu tahap yang akan dilalui oleh individu tersebut adalah masa lanjut usia atau lansia.

Lanjut usia dapat mengalami perubahan fisik, mental dan emosional seiring dengan bertambahnya usia mereka. Tetapi dengan adanya bantuan dan dukungan dari keluarga, teman-teman, dan pemberi pelayanan perawatan kesehatan, maka sebagian besar masalah mental dan emosional yang berat dapat dicegah. Agar lanjut usia dapat menikmati kehidupan di hari tua sehingga dapat bergembira atau merasa bahagia, diperlukan dukungan dari orang-orang yang dekat dengan mereka. Dukungan tersebut

bertujuan agar lansia tetap dapat menjalankan kegiatan sehari-hari secara teratur dan tidak berlebihan.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara awal, dapat terlihat para lansia merasa kesepian karena kurang diperhatikan keluarga. Perasaan kesepian tersebut semakin bertambah ketika fisik mereka menurun, karena lansia tidak dapat melakukan terlalu banyak aktivitas untuk mengurangi atau menghilangkan perasaan kesepian yang dialami.

Dengan mengetahui kondisi-kondisi itu, maka keluarga, pemerintah, masyarakat atau lembaga sosial lainnya dapat memberikan perlakuan sesuai dengan masalah yang menyebabkan orang lanjut usia tergantung pada orang lain. Jika lanjut usia dapat mengatasi persoalan hidupnya maka mereka dapat ikut serta mengisi pembangunan salah satunya yaitu tidak tergantung pada orang lain. Dengan demikian angka ratio ketergantungan akan menurun, sehingga beban pemerintah akan berkurang.

Berdasarkan permasalahan yang dialami oleh lanjut usia maka peneliti tertarik untuk meneliti gambaran Kesepian Pada Lanjut Usia di Panti Werda Subulussalam.

Metode Penelitian

Penelitian kualitatif menghasilkan dan mengolah data yang sifatnya deskriptif, seperti transkrip wawancara, catatan lapangan, gambar, rekaman video, foto, dan lain sebagainya. Peneliti menggunakan metode kualitatif karena peneliti ingin melakukan penelitian terhadap suatu fenomena dalam situasi dimana fenomena tersebut dapat dilihat dalam konteks alamiah (apa adanya), serta peneliti dapat memperoleh pemahaman jelas tentang realitas dan kondisi yang nyata kehidupan responden dalam penelitian ini. Atas beberapa pertimbangan peneliti, seperti jumlah responden yang terbatas dan untuk menggali lebih dalam maka pada penelitian ini peneliti akan menggunakan salah satu jenis pendekatan kualitatif yaitu studi kasus.

Dalam penelitian ini, akan menggunakan dua orang responden yaitu usia lanjut yang

berusia antara 65-80 tahun dan tinggal di panti werdha Subulussalam Sibuhuan Kabupaten Padang Lawas.

Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu pemilihan subyek berdasarkan sifat dan ciri tertentu yang dianggap mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri atau sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya.

Pada penelitian ini peneliti hanya menggunakan metode observasi dan wawancara.

Metode analisis yang digunakan adalah analisis tematik, yaitu proses mengkode informasi yang dapat menghasilkan daftar tema, model tema atau indikator yang kompleks, kualifikasi yang biasanya terkait dengan tema itu, atau hal-hal diantara gabungan yang telah disebutkan.

Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di Panti Subulussalam Kecamatan Barumun Kabupaten Padang Lawas. Penelitian dilakukan pada bulan Pebruari sampai April 2017. Responden berjumlah dua orang dengan karakteristik: 1) usia 65-80 tahun; 2) dan tinggal di panti werdha Subulussalam. Data responden penelitian disajikan pada tabel 4.1 berikut:

Tabel 1
Responden penelitian

No	Nama/inisial	Jenis kelamin	Usia	Status
1	AS	P	75	Janda
2	LM	L	68	Duda

Pelaksanaan penelitian ini dimulai pada tanggal 13 Februari 2017. Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam penelitian. Mulai dari tempat penelitian sampai dengan perjanjian penelitian. Peneliti membuat jadwal untuk melakukan wawancara dengan responden dan informan penelitian.

Hasil penelitian dan Pembahasan Gambaran kesepian responden 1

AS memiliki dua orang anak namun, AS tidak mengetahui keberadaan anak-anaknya. Rumah AS juga sudah dijual. sedih dan kecewa dengan keadaan saat ini. AS merasakan kehilangan, yaitu dengan ditinggalkan oleh keluarganya yang selama ini menjadi motivasi hidupnya. Rasa kehilangan yang besar membuat AS menjadi kesepian yang sangat mendalam bagi dirinya, perasaan ditinggalkan, terlantar dan tidak ada yang memperhatikan serta memahami keadaan beliau membuat dampak kesehatan psikologis AS menjadi menurun dan menyebabkan rasa kesepian yang mendalam bagi beliau.

Beliau mengalami kesepian yang sangat mendalam lantaran ditinggalkan anak-anak dan keluarganya dan sekarang hidup di Panti Subulussalam yang tempat tersebut memang mempunyai fungsi untuk menampung para lansia yang hidupnya kurang bahagia dan sejahtera.

Dengan lingkungan yang awalnya asing bagi AS, menambah rasa kesepiannya meningkat. Tinggal bersama penghuni Panti lainnya yang begitu banyak di tempat tersebut, membuat AS seharusnya mendapatkan hidup baru yang yang menyenangkan dengan situasi bersosialisasi lebih banyak orang lagi di tempat tersebut. Akan tetapi para penghuni satu dengan lainnya tidak memiliki cukup kedekatan secara emosional, dengan hanya mengetahui keadaan diluar secara umum dari masing-masing penghuni Panti tersebut tanpa adanya hubungan pertemanan yang erat. Sehingga AS masih saja merasakan kesepian karena tidak ada orang yang begitu dekat dengan beliau untuk berbagi semua yang dimilikinya.

Beliau yang mempunyai kemandirian di dalam dirinya membuat dirinya dapat menyesuaikan lingkungannya dengan baik, hal ini ditunjukkannya ketika pertama kali masuk kedalam Panti Subulussalam yang hingga sampai saat ini mantap tinggal ditempat tersebut. AS yang

pendiam dan sering menyendiri membuat dirinya kurang mendapatkan perhatian dan teman yang ada di dalam lingkungan Panti tersebut, hal ini terlihat ketika beliau hanya menjelaskan keseluruhan penghuni Panti tanpa ada satu pun nama penghuni yang terlihat menjadi teman dekat.

AS dapat mengatur semua kegiatannya dengan sendiri didalam kehidupan sehari-hari, meskipun ada beberapa kegiatan yang dilakukan oleh AS dalam bentuk bersama-sama dengan lansia lain yang juga tinggal di Panti, akan tetapi keterbatasan fisik dan keinginan melakukan kegiatan yang berbeda-beda banyak sekali yang melakukannya dengan keterbatasan masing-masing, sehingga AS melakukan pengaturan hidupnya dengan sendiri. Hal ini juga disebabkan karena sifat mandiri dari beliau yang sering melakukan kegiatannya sendiri, sehingga menyebabkan rasa kesepian yang dirasakan oleh AS tidak bisa hilang, lantaran hubungan sosial yang ada di lingkungan Panti kurang mendukung perkembangan lansia.

Jumlah pengasuh lansia dengan lansia penghuni Panti tersebut, menyebabkan kebutuhan perhatian yang harusnya diberikan oleh para lansia di tempat tersebut terpenuhi jadi berkurang. Salah satunya adalah AS, beliau kurang mendapatkan perhatian akan perawatan kesehatan dari pengasuh lansia karena beliau masih dianggap sanggup melakukan semua kegiatannya dengan tenaganya dan juga menjaga kesehantannya sendiri.

Sikap terhadap perubahan lansia yang dialami oleh AS yaitu yang sudah menjadi lansia ini beliau ingin hidup bahagia bersama keluarganya, dengan hidup bersama keluarga yang dicintainya akan menambah semangat hidup LA dalam menjalani kesehariannya. Beliau dengan keadaanya sekarang yang sudah renta terhadap berbagai macam hal di lingkungannya memimpikan kehidupan yang bahagia dengan menimang cucu yang dibesarkan bersama oleh keluarganya, akan tetapi pada kenyatannya setelah kejadian ibu

AS meninggal dunia, keluarga yang dicintainya meninggalkan AS seorang diri.

Gambaran Kesepian Responden 2

Ketika pertama kali LM masuk ke panti tersebut, beliau merasa biasa saja dengan kepindahannya dari rumah menuju Panti Werdha Subulussalam. Keadaan rumah yang sekarang dianggap beliau sebagai tempat asing dan merasa kesepian, Panti Subulussalam menjadi tujuan LM untuk mendapatkan apa yang tidak dapat didapatkan di rumahnya dulu, walaupun hati kecil beliau lebih merasakan nyaman hidup bersama keluarganya dari pada hidup di Panti Subulussalam, hal ini semakin memperjelas rasa kesepian yang dialami oleh LM sangat mendalam meskipun beliau terlihat biasa saja di depan orang lain. Banyak lansia yang tinggal bersama beliau ditempat tersebut, akan tetapi LM masih belum bisa berhubungan akrab dengan lansia lainnya karena hanya kegiatan tertentu saja mereka berkumpul dan melakukan kegiatan bersama, selain kegiatan tersebut biasanya LM dan lansia lainnya sibuk dengan kegiatan masing-masing. Keadaan yang dialami oleh LM tersebut membuatnya terasa acuh dengan lingkungan di sekitar, seharusnya dengan lingkungan dan teman sebaya yang mempunyai tujuan sama yaitu tinggal di Panti Subulussalam akan lebih memudahkan para lansia tersebut untuk saling berhubungan antara satu dengan lainnya, saling berbagi cerita, pengalaman serta kehidupan yang sudah beranjak senja. Hal ini masih menjauhkan LM dari rasa kebersamaan dan bahagia yang dicari ditempat tersebut, beliau masih merasakan kesepian yang disebabkan oleh keluarganya dengan kurang memperhatikan, menyayangi dan berbagi bersama seperti layaknya kehidupan berkeluarga yang diinginkan oleh LM.

Kondisi fisik dari LM cukup baik, seperti yang dialami lansia umumnya. Kondisi fisik bagi lansia seperti beliau pada umumnya sering merasakan capek-capek disemua tubuh dan, karena tubuh lansia yang

mengalami penurunan dari berbagai aspek perkembangannya. Inilah yang menjadi salah satu penyebab lansia mengalami hambatan dalam melakukan semua kegiatan yang dulunya dapat dilakukan ketika masih muda. LM melakukan kegiatannya dengan semampunya bekerja, apabila beliau sudah merasakan capek dan lemes biasanya kegiatan yang dilakukan akan dihentikan sejenak untuk mengistirahatkan badannya yang sudah tidak sanggup melakukan kegiatan lagi. Hal tersebut akan mengganggu aktivitas keseharian dan mengurangi porsi hubunga sosialisasi dengan lingkungan sekitar terutama LM yang mengalami kesepian tersebut, sehingga untuk mengembangkan aspek sosial pada lingkungan dan mengurangi rasa kesepian yang dialami oleh LM menjadi terganggu karena hambatan tersebut. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi dampak psikologis bagi LM dan lansia lainnya, merasakan tidak mampu lagi melakukan semua kegiatan yang memberikan perkembangan dari berbagai aspek perkembangan lansia, seperti perkembangan *kognitif*, *psikomotorik* dan sosial yang dimiliki lansia memberikan dampak yang kurang bagus bagi beliau dan lansia lainnya.

Berkat kondisi kesehatan yang baik, LM jarang mengalami sakit di tempat tersebut, oleh karena itu beliau sering melakukan berbagai macam kegiatannya dengan tenaga sendiri, pengasuh panti biasanya membantu para lansia yang sudah tidak sanggup lagi melakukan kegiatannya dan kesehatannya terganggu dalam melakukan aktivitas. Jumlah pengasuh lansia yang masih kurang dibandingkan dengan lansia penghuni Panti tersebut, menyebabkan kebutuhan perhatian yang harusnya diberikan oleh para lansia di tempat tersebut terpenuhi jadi berkurang, pasalnya lansia butuh perhatian ekstra karena adanya perubahan dari segi *kognitif*, *psikomotorik* dan *afektif* yang menurun dibandingkan para lansia yang dulunya masih muda, salah satunya yang mengalami hal

tersebut adalah LM, beliau kurang mendapatkan perhatian dari pengasuh lansia karena beliau dianggap pengasuh lansia sanggup melakukan semua kegiatannya dengan tenaganya dan juga dapat menjaga kesehatannya sendiri.

Keluarga yang seharusnya menjadi penopang dan semangat hidup bagi LM yang sudah menjadi lansia, tidak memberikan apa yang dibutuhkan beliau untuk merasakan dan menikmati hari-harinya yang sudah menuju akhir dari kehidupan. LM yang tinggal di Panti Subulussalam, mendapatkan perawatan dari pengasuh lansia di tempat tersebut, masih berkeinginan bahwa yang memperhatikan kesehatan dan segala macam lainnya adalah keluarganya sendiri, beliau masih ingin mendapatkan perhatian dan kasih sayang oleh anak dan keluarganya, meskipun dulunya lingkungan keluarga LM kurang menerima keberadaannya yang sudah mengalami lansia. Beliau ingin menghilangkan rasa kesepian yang dialaminya dengan meminta perhatian dan kasih sayang dari keluarganya. Pihak panti yang mengurus semua kebutuhan LM sebenarnya sudah memberikan perhatian dan kasih sayang yang selama ini kurang didapatkan beliau pada keluarganya, tetapi tetap saja perhatian dan kasih sayang dari keluarga tidak mudah digantikan oleh siapa saja, walaupun dengan berbagai cara yang akan membuat LM tidak lagi merasakan kesepian oleh pihak panti. Perhatian dari orang yang dekat bahkan terlebih keluarga akan menjadikan LM dapat menghilangkan rasa kesepiannya.

Sikap terhadap perubahan lansia yang dialami oleh beliau yaitu ingin hidup bahagia bersama keluarganya, dengan hidup bersama keluarganya akan menambah semangat hidup LM dalam menjalani kesehariannya, dengan keadaannya sekarang yang sudah mencapai akhir hidupnya memimpikan kehidupan yang bahagia dengan menimang cucu yang dibesarkan bersama oleh kanak-anaknya, akan tetapi pada kenyatannya setelah kejadian yang ada di

rumah keluarga LM yang kurang menerima keberadaan beliau, keluarga yang dicintainya meninggalkan LM dengan tidak mempercayai dan menganggap beliau sebagai beban hidup bagi keluarganya yang selalu dicintainya sepenuh hati. Rasa kesepian yang disebabkan oleh hal tersebutlah yang mendorong LM untuk tetap tinggal di Panti Werdha yang menjadi tujuan akhirnya sekarang, walaupun ada harapan yang diinginkan oleh LM yaitu kembali tinggal bersama-sama dengan keluarganya yang menjadi satu-satunya harapan dan motivasi hidup yang sangat kuat bagi beliau. Tinggal bersama lansia lainnya yang juga memiliki nasib dan tujuan yang hampir sama dengan LM untuk menetap di Panti Subulussalam, masih belum bisa menghilangkan rasa kesepian yang dialami oleh beliau. Rasa kesepian akan kurangnya perhatian dan kasih sayang yang seharusnya diberikan oleh orang terdekat LM yaitu keluarganya sendiri masih membayangi beliau hingga sekarang, dengan lingkungan yang ada di Panti Subulussalam belum bisa mengurangi kesepian yang sangat mendalam bagi LM.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kesepian dari kedua narasumber primer relatif besar. Kesepian pada subjek sebenarnya sudah dirasakan oleh keduanya sebelum masuk panti werdha, dengan adanya hambatan dari perkembangan lanjut usia serta kurang sesuainya lingkungan di sekitar panti dengan harapan kedua subjek yang masih membutuhkan perhatian dan kasih sayang dari keluarga masing-masing menambah rasa kesepian yang dialami oleh kedua subjek menjadi semakin besar. Adanya perbedaan pengungkapan perasaan kesepian pada lansia laki-laki dengan lansia perempuan. Lansia laki-laki yang mengalami kesepian masih dapat mengontrol ekspresi emosionalnya akan perasaan kesepian sehingga ketika merasakan hal tersebut lansia

laki-laki tidak dapat terlihat dengan jelas bahwa subjek benar-benar sedang mengalaminya, sebaliknya lansia perempuan cenderung mudah mengutarakan ekspresi emosional ketika mengalami kesepian.

DAFTAR PUSTAKA

- Salamah. 2005. Kondisi Psikis Dan Alternatif Penanganan Masalah Kesejahteraan Sosial Lansia Di Panti Werda. *Jurnal PKS* (11) 55-61.
- Sanjaya, Wina. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Santrock, J.W. 2003. *Perkembangan Dewasa dan Lansia*. Jakarta: Erlangga.