

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesepian

1. Definisi Kesepian

Santrock (2012) mendefinisikan bahwa kesepian terjadi ketika seorang individu merasa seperti tidak ada yang memahaminya dengan baik, merasa terisolasi dan tidak memiliki siapa pun untuk diandalkan saat dibutuhkan atau saat dia sedang di bawah tekanan. Kesepian adalah perasaan kurangnya hubungan dengan orang lain, terjadi karena ketidakpuasan di antara orang-orang yang berada dalam hubungan tersebut (Rosita, 2018). Weiss (dalam Wilson, 2017) mengatakan bahwa kesepian adalah perasaan subjektif yang sering menyebabkan rasa sakit dan rasa tidak aman karena terisolasi secara emosional dan/atau sosial.

Menurut Baron dan Byrne (2017) kesepian adalah keadaan emosional dan kognitif yang tidak bahagia yang dihasilkan dari keinginan untuk hubungan dekat tetapi ketidakmampuan untuk mencapainya. Kesepian merupakan sesuatu yang bersifat pribadi dan mendapatkan respon berbeda dari setiap individu yang mengalaminya. Sebagian orang yang merasa kesepian dapat menerimanya secara normal, tetapi bagi sebagian orang yang mengalami kesepian dapat membuat mereka merasakan kesedihan yang mendalam (Matillah, dkk, 2018).

Kesepian mengacu pada kecemasan subjektif yang dialami ketika suatu hubungan sosial kehilangan sifat-sifat pentingnya, baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Secara kualitatif, adalah ketika merasa hubungan dengan orang lain

tidak cukup dalam atau cukup dangkal, dan merasa kurang puas dengan hubungan sosial yang terjadi tidak sesuai dengan yang diharapkan. Secara kuantitatif, apabila perasaan kesepian itu karena tidak memiliki cukup teman seperti yang diharapkan (Rahman, 2018). Suardirman (2016) berpendapat bahwa kesepian adalah perasaan terasingkan, tersisihkan, terpencil dari orang lain.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa, kesepian merupakan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan yang dirasakan seseorang ketika tidak puas dengan kehidupan sosialnya sehingga menyebabkan perasaan terisolasi, terasingkan, tersisihkan dan merasa tidak ada seorang pun yang dapat memahaminya dengan baik. Kesepian juga terjadi karena adanya perasaan subjektif individu yang merasa terisolasi karena hubungan sosialnya tidak memuaskan dan tidak sesuai dengan keinginannya. Untuk meminimalisir kesepian dalam kehidupan lansia, mereka sangat membutuhkan dukungan orang-orang terdekatnya.

2. Jenis Kesepian

Menurut Robert Weiss (dalam Dayakisni dan Hudaniah, 2009) terdapat dua jenis kesepian, yaitu:

a. *Emotional Isolation*

Jenis kesepian ini merupakan suatu bentuk kesepian yang muncul pada saat individu menginginkan sesuatu hubungan yang mendalam (*intens*), tetapi memiliki hubungan dengan sedikit orang atau dengan satu orang secara mendalam.

b. *Social Loneliness*

Jenis kesepian ini merupakan bentuk kesepian yang muncul karena individu menginginkan hubungan sosial tetapi tidak memiliki jaringan teman-teman atau kerabat.

Kesepian menurut Bruno (2000) dapat digolongkan menjadi 3 jenis, yaitu:

a. *Cognitive Loneliness*

Kesepian kognitif terjadi ketika orang memiliki sedikit teman untuk dapat berbagi pemikiran dan ide yang mereka anggap penting.

b. *Behavioral Loneliness*

Kesepian perilaku terjadi apabila individu kurang atau tidak mempunyai teman ketika dia sedang berjalan atau melakukan kegiatan di luar rumah. Misalnya, jika individu ingin menonton film atau makan di restoran tetapi tidak memiliki teman yang bisa diajak.

c. *Emotional Loneliness*

Jenis kesepian ini terjadi ketika seseorang membutuhkan cinta tetapi tidak menerimanya. Ini sangat penting dan memiliki efek yang sangat buruk.

Berdasarkan pendapat di atas tentang jenis-jenis kesepian, maka dapat disimpulkan bahwa, kesepian muncul dari kurangnya teman dekat untuk berbagi karena kurangnya figur kasih sayang yang intim dan kurangnya keterikatan pada hubungan dengan seseorang.

3. Aspek Kesepian

Menurut Rusell (1980) terdapat tiga aspek kesepian, antara lain:

a. *Trait Loneliness*

Aspek ini menjelaskan adanya pola kesepian yang lebih stabil yang dialami seseorang, yang terkadang berubah dalam keadaan tertentu, yaitu bahwa orang yang mengalami kesepian dapat dikaitkan dengan kepribadiannya.

b. *Social Desirability Loneliness*

Aspek ini menjelaskan bagaimana kesepian terjadi karena orang tidak mendapatkan kehidupan sosial yang mereka inginkan di lingkungan mereka.

c. *Depression Loneliness*

Aspek ini menjelaskan bahwa timbulnya kesepian disebabkan oleh gangguan emosi pribadi seperti kesedihan, depresi, kurangnya semangat, perasaan tidak berharga, dan ketakutan akan kegagalan yang dialami individu.

Menurut Peplau dan Perlman (1984) secara umum definisi kesepian meliputi tiga aspek utama, yaitu:

a. *Aspek Need for Intimacy*

Aspek ini menekankan pada unsur keintiman atau keakraban. Kesepian ini terjadi apabila kebutuhan akan keintiman dengan orang lain tidak terpenuhi.

b. *Aspek Cognitive Process*

Aspek proses kognitif ini menekankan bahwa kesepian merupakan hasil persepsi dan penilaian individu terhadap hubungan sosial yang dianggap tidak memuaskan.

c. *Aspek Social Reinforcement*

Aspek penguatan sosial ini menekankan bahwa hubungan sosial yang memuaskan dapat dilihat sebagai bentuk penguatan, dan kurangnya penguatan ini dapat menyebabkan perasaan kesepian.

Dari uraian yang sudah dipaparkan di atas, terdapat aspek kesepian yaitu aspek kesepian terkait membutuhkan hubungan keakraban dan hubungan intim dengan orang lain, aspek yang terjadi karena hubungan sosial yang kurang memuaskan dan tidak sesuai dengan yang diharapkan, serta aspek kesepian yang terjadi akibat dari gangguan emosi pribadi.

4. Faktor yang Memengaruhi Kesepian

Menurut Brehm (dalam Basuki, 2015) ada dua hal yang dapat membuat seseorang mengalami kesepian, yaitu:

a. Kedekatan hubungan seseorang dengan orang lain yang tidak dekat akan membuat seseorang tidak bahagia dengan hubungan yang dijalaninya. Ada banyak alasan mengapa seseorang merasa tidak puas dengan hubungan yang tidak dekat, ia menyimpulkan beberapa alasan yang dikemukakan oleh individu yang kesepian, yaitu:

- 1) *Being Unattached*; seperti tidak memiliki pasangan, tidak memiliki partner seksual, berpisah dengan pasangan atau kekasih.
- 2) *Alienation*; seperti merasa berbeda, merasa tidak dimengerti, tidak dibutuhkan dan tidak memiliki teman dekat.

- 3) *Being Alone*; seperti pulang ke rumah tanpa ada yang menyambut, selalu sendiri.
 - 4) *Forced Isolation*; seperti dikurung di dalam rumah, dirawat inap di rumah sakit, tidak bisa kemana-mana.
 - 5) *Dislocation*; seperti jauh dari rumah (merantau), memulai pekerjaan atau sekolah baru, sering pindah rumah, sering melakukan perjalanan.
- b. Kesepian juga bisa terjadi karena ada perubahan yang diinginkan seseorang dari sebuah hubungan. Pada saat tertentu hubungan sosial yang dimiliki seseorang cukup memuaskan. Sehingga orang tersebut tidak mengalami kesepian. Namun, di sisi lain pada saat hubungan tersebut tidak lagi memuaskan karena orang itu telah mengubah apa yang diinginkannya dari hubungan tersebut. Perubahan dapat berasal dari beberapa sumber, yaitu:

- 1) Perubahan *Mood*

Tipe hubungan yang diinginkan seseorang saat bahagia akan berbeda dengan tipe hubungan yang diinginkan saat sedang sedih. Bagi sebagian orang, mereka akan cenderung membutuhkan orangtua mereka ketika bahagia dan cenderung membutuhkan teman-temannya ketika mereka sedih.

- 2) Usia

Dengan bertambahnya usia, perkembangan seseorang membawa berbagai macam perubahan yang akan memengaruhi harapan dan keinginan (*desire*) mereka untuk suatu hubungan. Jenis persahabatan yang baik ketika

seseorang berusia 15 tahun dan mungkin tidak sebaik ketika orang tersebut berusia 25 tahun.

Menurut Suardiman (2016) faktor kesepian muncul jika seseorang merasa:

- a. Tersisihkan dari kelompoknya.
- b. Tidak diperhatikan oleh orang-orang di sekitarnya.
- c. Terisolasi dari lingkungan.
- d. Tidak ada seseorang tempat berbagi rasa dan pengalaman.
- e. Seseorang harus sendiri tanpa ada pilihan.

Berdasarkan penjabaran di atas, faktor-faktor yang memengaruhi kesepian menurut Brehm (Basuki, 2015) ada dua hal yang dapat membuat seseorang mengalami kesepian, yaitu: kedekatan hubungan seseorang dengan seseorang yang tidak dekat akan membuat seseorang tidak bahagia dengan hubungan yang dijalaninya dia menyimpulkan lima alasan orang kesepian, yaitu: *Being Unnatached, Alienation, Being Alone, Forced Isolation*, dan *Dislocation*. Kesepian juga bisa terjadi karena ada perubahan yang diinginkan seseorang dari sebuah hubungan, perubahan ada dua macam, yakni Perubahan *Mood*, dan Usia. Kesepian terjadi karena seseorang merasa terasingkan, tidak diperhatikan, terisolasi dari lingkungannya serta tidak ada seseorang untuk berbagi sehingga seseorang harus sendiri tanpa ada pilihan.

B. Lansia

1. Definisi Lansia

Santrock (2012) menyatakan bahwa masa lanjut usia merupakan bagian akhir dari masa dewasa akhir, yang dimulai pada saat seseorang mulai memasuki usia 60 tahun. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Santrock, Hurlock (1980) juga menyatakan bahwa lanjut usia adalah orang yang memiliki usia 60 tahun ke atas. Menurut Hurlock, usia tua merupakan tahapan akhir dari siklus perkembangan manusia, di mana pada masa ini setiap orang ingin hidup tenang, damai, dan menikmati masa pensiun bersama anak dan cucu tercinta.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 13 Tahun 1998 menyatakan bahwa lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Undang-Undang No. 13 Tahun 1998). Proses menua atau *aging* adalah suatu proses alami pada semua makhluk hidup. Kusumoputro (dalam Suardiman, 2016) menyebutkan bahwa proses menua merupakan sebuah proses alami yang disertai dengan adanya penurunan fisik, psikologis, maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Laslett (dalam Suardiman, 2016) menyatakan bahwa menjadi tua (*aging*) merupakan proses perubahan biologis secara terus-menerus yang dialami oleh manusia pada tingkatan umur dan waktu.

Lansia atau yang dikenal dengan istilah lanjut usia merupakan masa kemunduran kemampuan akal dan fisik yang diawali dengan beberapa perubahan kehidupan (Basuki, 2015). Secara umum, lanjut usia dalam kehidupannya dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis sikap. Pertama, usia tua akan diterima secara alami melalui kesadaran yang mendalam. Sedangkan kedua, lansia dalam

menanggapi kehidupannya cenderung menolak datangnya usia tua, kelompok ini tidak mau menerima kenyataan yang ada (Hurlock, 1980).

WHO telah membagi empat kelompok umur untuk lansia, yaitu: (a) Usia Pertengahan (*Middle Age*): 45 – 59 tahun, (b) Lanjut Usia (*Elderly*): 60 – 74 tahun, (c) Lanjut Usia Tua (*Old*): 75 – 90 tahun, (d) Usia Sangat Tua (*Very Old*): diatas 90 tahun (Hartati, 2017). Demikian pula batasan lanjut usia berdasarkan peraturan Menteri Sosial No. 5 tahun 2018 yang menyatakan bahwa lanjut usia adalah mereka yang telah memiliki usia 60 tahun ke atas (Permesos, 2018).

Berdasarkan dari berbagai pernyataan ahli di atas dapat disimpulkan bahwa masa lansia merupakan bagian akhir dalam siklus perkembangan manusia, yang dimulai pada saat seseorang berusia 60 tahun, yang ditandai dengan kemunduran kemampuan akal dan fisik.

2. Tugas Perkembangan Lansia

Tugas perkembangan lansia lebih banyak berkaitan dengan kehidupan pribadi seseorang daripada kehidupan orang lain (Hurlock, 1980). Adapun tugas-tugas perkembangan lanjut usia adalah:

- a. Menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan.
- b. Menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya *income* (penghasilan keluarga).
- c. Menyesuaikan diri dengan kematian pasangan.
- d. Membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusia.
- e. Membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan.

- f. Menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes.

Lanjut usia akan dikatakan berhasil memenuhi tugas-tugas perkembangannya jika dapat memantapkan cita integritas, cita hidup yang bermakna, dan kepuasan serta penyesuaian eksternal.

3. Ciri Lansia

Menurut Kholifah (2016), ciri-ciri lansia adalah sebagai berikut:

- a. Lansia Merupakan Periode Kemunduran

Kemunduran lansia antara lain disebabkan oleh faktor fisik dan psikis. Motivasi memegang peranan penting dalam proses penurunan pada lanjut usia. Misalnya, lansia memiliki motivasi yang rendah untuk melakukan aktivitas maka akan mempercepat proses penurunan fisik, tetapi ada juga lansia dengan motivasi tinggi maka proses penurunan fisik pada lansia akan semakin lama terjadi.

- b. Lansia Memiliki Status Kelompok Minoritas

Keadaan ini merupakan akibat dari sikap sosial yang tidak menyenangkan terhadap lansia dan diperkuat dengan pendapat yang kurang baik. Misalnya, lansia lebih suka mempertahankan pendapatnya, sehingga sikap sosial masyarakat dalam masyarakat menjadi negatif. Namun, ada juga lansia yang toleran terhadap orang lain sehingga sikap sosial masyarakat menjadi positif.

- c. Menua Membutuhkan Perubahan Peran

Perubahan peran ini dimungkinkan karena lansia mulai mengalami kemunduran dalam segala aspek. Perubahan peran lansia perlu dilakukan atas

dasar keinginan mereka dan bukan atas dasar tekanan lingkungan. Misalnya, lansia menempati posisi sosial di masyarakat sebagai ketua RW, maka warga tidak boleh menolak lansia sebagai ketua RW karena usianya.

d. Penyesuaian yang Buruk Pada Lansia

Perlakuan yang buruk terhadap lansia membuat mereka cenderung membentuk citra diri yang buruk tentang diri mereka sendiri sehingga mereka dapat menampilkan perilaku buruk tersebut. Akibat dari perlakuan yang buruk ini, kemampuan lansia untuk menyesuaikan diri juga terganggu. Misalnya, lansia yang tinggal bersama keluarganya seringkali tidak berpartisipasi dalam pengambilan keputusan karena dianggap pola berpikir kuno, suatu kondisi yang menyebabkan lansia menarik diri dari lingkungannya, menjadi mudah tersinggung, bahkan memiliki harga diri yang rendah.

Menurut Santrock (2012), ciri-ciri dari lansia adalah sebagai berikut:

- a. Adanya kemunduran dan penurunan kondisi fisik atau kesehatan, kognitif, psikologis, dan perilaku.
- b. Statusnya sebagai kelompok minoritas dengan pandangan yang cenderung negatif dari masyarakat.
- c. Adanya perubahan peran dan belajar memainkan peran baru.
- d. Penyesuaian atau adaptasi yang buruk.
- e. Keinginan kuat untuk menjadi muda kembali.

4. Tipe Lansia

Nugroho (2008), mengelompokkan tipe lansia menjadi beberapa tipe, yaitu:

a. Tipe Arif Bijaksana

Kaya dengan hikmah, pengalaman, menyesuaikan diri dengan perubahan zaman, mempunyai kesibukan, bersikap ramah, rendah hati, sederhana, dermawan, memenuhi undangan, dan menjadi panutan.

b. Tipe Mandiri

Menggali kegiatan dengan tipe yang baru, selektif dalam mencari pekerjaan, bergaul dengan teman, dan memenuhi undangan.

c. Tipe Tidak Puas

Konflik lahir batin menentang proses penuaan sehingga menjadi pemaarah, tidak sabar, mudah tersinggung, sulit dilayani, pengkritik, dan banyak menuntut.

d. Tipe Pasrah

Menerima dan menunggu nasib baik, mengikuti kegiatan agama, dan melakukan pekerjaan apa saja.

e. Tipe Bingung

Kaget kehilangan kepribadian, mengasingkan diri, minder, menyesal, pasif, dan acuh tak acuh.

5. Upaya Mengatasi Kesepian Lansia

Menurut Suardiman (2016) untuk mengatasi kesepian ada dua cara yang bisa ditempuh antara lain, yakni:

- a. Upaya yang berasal dan dilakukan oleh usia lanjut itu sendiri, inilah yang menjadi kuncinya, karena berasal dari dalam diri yang bersangkutan. Cara yang

dapat dilakukan antara lain lansia aktif bersosialisasi dengan teman, tetangga atau mengikuti berbagai kegiatan sosial, berolahraga, senam, atau hobi serta kegiatan keagamaan.

- b. Upaya yang berasal dari orang lain, baik oleh anak, cucu, sanak keluarga maupun orang lain yang peduli pada usia lanjut. Cara yang dapat dilakukan antara lain: mengunjungi secara berkala, menyediakan fasilitas yang dapat mengurangi rasa kesepian seperti mendengarkan radio, menonton televisi, telepon, dll. Jika lansia jauh dari anak dan cucunya, maka tetangga terdekat adalah mereka yang berperan penting bagi lansia. Kesediaan tetangga untuk menjenguk lansia merupakan tindakan yang membuat lansia merasa sangat senang.

C. Pandemi COVID-19

1. Definisi Pandemi COVID-19

Menurut Fidle (dalam Bainus & Budi, 2020) pandemi merupakan tingkat penyebaran penyakit yang paling tinggi. Dimana suatu penyakit dapat dinyatakan menjadi sebuah pandemi jika penyakit tersebut sudah menyebar secara cepat ke seluruh penjuru dunia dengan memiliki tingkat infeksi yang tinggi. Pandemi COVID-19 berdampak langsung pada masyarakat terlebih lagi kepada kesehatan dan jumlah kematian akibat virus mencapai lebih dari satu juta (WHO, 2020). Sejalan dengan itu, terdapat penelitian yang ditemukan oleh Kim dan Ashihara (2020) menyatakan bahwa pandemi COVID-19 menjadi salah satu bencana yang memberikan dampak pada peningkatan angka kematian dan angka sakit pada

fisik sehingga dapat menyebabkan timbulnya berbagai macam masalah pada kesehatan jiwa maupun psikososial.

Pandemi COVID-19 yaitu wabah penyakit menular yang disebabkan oleh *coronavirus* yang menyerang pada saluran pernafasan manusia dan dapat menyebabkan kematian. Kehadiran pandemi COVID-19 berdampak signifikan bagi masyarakat di seluruh dunia, terutama mereka yang rentan terhadap penyakit menular, yakni lansia yang diperkirakan rentan hingga tiga kali lipat (Mueller, dkk., 2020). Sejalan dengan hal itu, Kumar (dalam Grolli, dkk., 2021) menyatakan bahwa lansia lebih rentan terhadap infeksi virus COVID-19 karena virus ini dapat memperburuk penyakit sebelumnya.

Virus ini menyebar melalui tetesan kecil yang keluar dari hidung dan mulut saat mereka (orang yang terinfeksi virus) batuk atau bersin. Tetesan itu mendarat dan menetap di benda atau permukaan yang disentuh, atau pada bagian tubuh orang yang sehat. Tanpa disadari, orang-orang sehat ini menyentuh mata, hidung, dan mulut mereka untuk memudahkan *coronavirus* menginfeksi area tubuh tersebut (WHO, 2020).

2. Pencegahan dan Penanganan COVID-19

Semakin meningkatnya jumlah kasus COVID-19 di seluruh dunia, maka setiap negara telah mengambil sejumlah tindakan pencegahan untuk menangani kasus *coronavirus*. Semua kota di setiap negara menerapkan tindakan *lockdown* atau penguncian untuk mengurangi penyebaran *coronavirus* (Anies, 2020). Peningkatan status pandemi yang semakin besar menandakan bahwa penyebaran *coronavirus* ini

tersebar dengan sangat cepat. Pemerintah dengan cepat melakukan sebuah program yang diharapkan agar dapat menghambat penularan *coronavirus* yang berlangsung dengan cepat. Adapun langkah program dari pemerintah adalah *Work From Home* (WFH), *Social Distancing*, Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), dan lain-lain (Tursina, 2020).

Selain itu, masyarakat juga diberikan edukasi untuk dapat menerapkan pola hidup sehat (Suprabowo, 2020) dengan cara mencuci tangan dengan sabun yang dilakukan sesering mungkin, menggunakan masker pada saat berpergian keluar rumah (Pratiwi, 2020), dan yang terakhir adalah dengan menjaga jarak (Mardiana, 2020). Upaya pemerintah untuk memperlambat penyebaran infeksi COVID-19 adalah dengan melakukan *social distancing*, dan pemerintah Indonesia (Pradana, dkk., 2020) menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk membatasi masyarakat melakukan kegiatan di tempat-tempat umum. Penelitian tentang dampak COVID-19 menunjukkan bahwa keterbatasan interaksi sosial di kalangan lansia dapat menyebabkan perasaan terisolasi dan kesepian (Dassieu & Sourial, 2021).

Wu (2020) menyatakan bahwa isolasi dapat menyebabkan kesepian dan gangguan psikologis serta fisiologis, seperti hipertensi, penyakit jantung, obesitas, penurunan sistem kekebalan tubuh, depresi, kecemasan, melemahnya fungsi kognitif, peningkatan resiko penyakit Alzheimer, dan kematian. Namun, kondisi pandemi COVID-19 yang berlangsung lama dan tidak ada kepastian kapan berakhirnya membuat situasi lansia menjadi terancam, di mana mereka terbatas dalam melakukan interaksi sosial, tidak bisa menikmati waktu bersama dengan

keluarga yang menyebabkan perasaan kehilangan di dirinya kesendirian serta kesepian yang membuat emosi lansia memburuk (Puspensos, 2020).

D. Dinamika Kesepian Lansia Di Masa Pandemi COVID-19

Santrock (2012) mendefinisikan bahwa kesepian terjadi ketika seorang individu merasa seperti tidak ada yang memahaminya dengan baik, merasa terisolasi dan tidak memiliki siapa pun untuk diandalkan saat dibutuhkan atau pada saat dia sedang di bawah tekanan. Suardirman (2016) berpendapat bahwa kesepian adalah perasaan terasingkan, tersisihkan, terpencil dari orang lain. Sementara Baron dan Byrne (2017) mengungkapkan bahwa kesepian adalah keadaan emosional dan kognitif yang tidak bahagia yang dihasilkan dari keinginan untuk hubungan dekat tetapi ketidakmampuan untuk mencapainya.

Perasaan kesepian dapat dialami oleh siapa saja, yaitu anak-anak, remaja, dewasa, dan usia lanjut. Seseorang cenderung memiliki tingkat kesepian paling tinggi pada saat mereka remaja atau lanjut usia. Kesepian yang dialami lansia lebih banyak berkaitan dengan hubungan sosial atau berkurangnya peran sosial baik dengan anggota keluarga, anggota masyarakat maupun teman akibat pemutusan hubungan kerja (Suardiman, 2016). Perubahan nilai-nilai sosial masyarakat yang mengarah pada tatanan individualis membuat orang tua kurang mendapat perhatian, sehingga sering kali dikucilkan dari kehidupan masyarakat (Rosita, 2018).

Kesepian yang dialami oleh lansia berhubungan dengan berkurangnya kebahagiaan dan kepuasan dengan hidup, dan depresi yang dapat bermanifestasi dalam bentuk fisik masalah kesehatan (Patel & Ginsberg, 2020). Hilangnya

perhatian dan dukungan dari lingkungan sosial yang mengiringi hilangnya posisi seseorang dapat menimbulkan konflik atau guncangan. Aspek psikologis ini lebih sering menonjol daripada aspek materil dalam kehidupan lansia. Dampak negatif kesepian pada lansia adalah ketidakberdayaan, kehilangan kepercayaan diri, ketergantungan, ketelantaran terutama lansia yang kurang mampu, *post power syndrome*, perasaan tersiksa, perasaan kehilangan, dan mati rasa. Seseorang yang menyatakan kesepian cenderung menganggap dirinya tidak berharga, tidak diperhatikan, dan tidak dicintai (Suardiman, 2016).

Perasaan kesepian akan semakin dirasakan oleh lansia yang sebelumnya merupakan seseorang yang aktif dalam berbagai jenis kegiatan yang melibatkan banyak orang. Kesepian akan sangat dirasakan oleh lansia yang hidup sendiri, tidak memiliki anak, kesehatan yang lemah, tingkat pendidikan rendah, *introvert*, rendah diri, kondisi sosial ekonomi rendah karena pensiun, menimbulkan perasaan kehilangan prestise, hubungan sosial, dan kewibawaan (Suardiman, 2016).

Kesepian muncul sebagai tanda hilangnya identitas sosial di usia tua. Identitas seseorang muncul dari interaksinya dengan orang lain dan kedudukan sosialnya (Suardirman, 2016). Hampir semua lansia mengalami kesepian, yang disebabkan oleh kematian pasangan, anak yang meninggalkan rumah, atau berkurangnya jumlah teman karena meninggal atau berpindah rumah (Indiriana, 2012). Beberapa penyebab menurunnya kontak sosial pada lansia, sebagai berikut (Suardirman, 2016):

- a. Ditinggalkan oleh semua anaknya karena masing-masing sudah memiliki keluarga dan tinggal berpisah dari rumah atau kota yang lain.

- b. Berhenti dari pekerjaan atau pensiun sehingga kontak dengan teman kerja terputus atau berkurang.
- c. Mundur dari kegiatan yang memungkinkan bertemu dengan banyak orang.
- d. Kurang dilibatkan dalam berbagai kegiatan.
- e. Ditinggalkan oleh orang yang dicintai, seperti pasangan hidup.

Adapun tiga aspek kesepian menurut Rusell (1980), sebagai berikut:

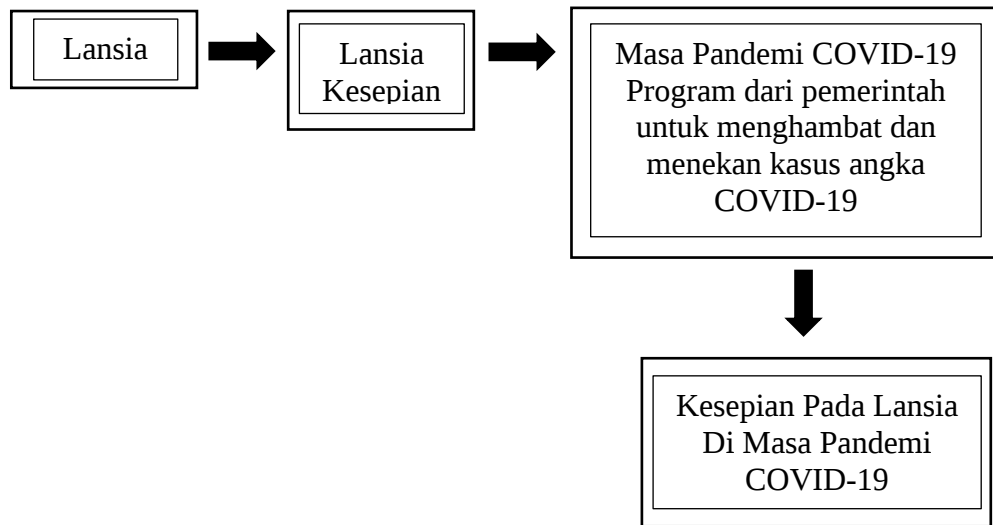
- a. *Trait Loneliness*
- b. *Social Desirability Loneliness*
- c. *Depression Loneliness*

Menurut Brehm (dalam Basuki, 2015) ada dua hal yang dapat membuat seseorang mengalami kesepian, yaitu:

- a. Kedekatan hubungan seseorang dengan orang lain yang tidak dekat akan membuat seseorang tidak bahagia dengan hubungan yang dijalannya. Beberapa alasan seseorang merasa tidak puas dengan hubungan yang dikemukakan oleh orang yang kesepian, yaitu *being unattached, alienation, being alone, forced isolation*, dan *dislocation*
- b. Kesepian juga bisa terjadi karena ada perubahan yang diinginkan seseorang dari sebuah hubungan. Pada saat hubungan sosial yang dimiliki cukup memuaskan maka orang tersebut tidak mengalami kesepian. Namun, pada saat hubungan tidak lagi memuaskan maka orang tersebut akan mengubah apa yang diinginkannya dari hubungan. Perubahan dapat berasal dari beberapa sumber, yaitu perubahan *mood* dan usia.

Dari penelitian-penelitian sebelumnya (Husna, 2020; Nadhiroh, 2020; Aldila, 2019; Trisnawati, 2019) ditemukan bahwa lansia sangat rentan terhadap kesepian. Faktor penyebab kesepian yaitu usia tua, jenis kelamin yang dipengaruhi oleh sosial setempat, penyakit kronis yang mengganggu aktivitas, pendapatan rendah, pendidikan yang buruk, duda/janda, dan status lajang, serta konsumsi rokok bahkan narkoba. Kemudian jenis-jenis kesepian yang ditemui adalah kesepian emosional, sosial, kognitif, dan perilaku. Banyak lansia yang merasa kesepian ketika keluarga, kerabat, dan teman dekat tidak bersama mereka yang akhirnya membuat lansia merasa diasingkan dari keluarganya. Kesepian jangka panjang dapat menjadi faktor penyebab depresi pada lansia. Dari Penelitian Aldila (2019) diketahui bahwa Tingkat kesepian pada lansia juga termasuk dalam kategori tinggi. Maka dari itu peneliti bertujuan untuk memberikan gambaran kesepian pada lansia di masa pandemi COVID-19. Seperti yang kita ketahui selama masa pandemi COVID-19 pemerintah membuat program pembatasan sosial atau PPKM yang membuat semua aktivitas dan kegiatan yang melibatkan orang banyak ditiadakan. Hal tersebut menyebabkan lansia tidak dapat bertemu, berinteraksi dan saling berkomunikasi keluarga, kerabat, dan teman dekat mereka yang akhirnya membuat lansia merasa diasingkan dari keluarganya. Kesepian jangka panjang dapat menjadi faktor penyebab depresi pada lansia.

Adapun kerangka penelitian ini adalah:



Gambar 1: Kerangka Penelitian

E. Landasan Teori

Santrock (2012) mendefinisikan bahwa kesepian terjadi ketika seorang individu merasa tidak ada yang memahaminya dengan baik, merasa terisolasi dan tidak memiliki siapa pun untuk diandalkan saat dibutuhkan atau pada saat dia sedang dibawah tekanan. Adapun tiga aspek kesepian menurut Rusell (1980), yaitu (1) *trait loneliness*, (2) *social desirability loneliness*, (3) *depression loneliness*.

Santrock (2012) menyatakan bahwa masa lanjut usia merupakan bagian akhir dari masa dewasa akhir, yang dimulai pada saat seseorang mulai memasuki usia 60 tahun. Adapun ciri-ciri lansia menurut Santrock (2012) adalah sebagai berikut:

- a. Adanya kemunduran dan penurunan kondisi fisik atau kesehatan, kognitif, psikologis, dan perilaku.
- b. Statusnya sebagai kelompok minoritas dengan pandangan yang cenderung negatif dari masyarakat.
- c. Adanya perubahan peran dan belajar memainkan peran baru.

- d. Penyesuaian atau adaptasi yang buruk.
- e. Keinginan kuat untuk menjadi muda kembali.