

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Peningkatan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat telah berkontribusi pada peningkatan rata-rata usia hidup di Indonesia. Hal ini berdampak pada jumlah lansia yang semakin meningkat (BPS, 2022). Lanjut usia adalah tahap akhir dalam perjalanan hidup seseorang ketika individu telah meninggalkan masa-masa yang lebih menyenangkan atau penuh manfaat di masa lalu (Hurlock, 1980). Dimulai dari usia 60 tahun, seseorang memasuki masa lanjut usia, yang dikenal dengan masa tua. Pada tahap ini, terjadi berbagai perubahan dalam kehidupan seseorang, meliputi perubahan kognitif, fisik, dan sosial (Santrock, 2011).

Menurut informasi yang diperoleh dari Dukcapil pada tahun 2021, jumlah populasi lansia di Indonesia mencapai 30,16 juta jiwa. Salah satu provinsi dengan penduduk lanjut usia yang relatif tinggi adalah Jawa Tengah. Badan Pusat Statistik mencatat terdapat sekitar 5,04 juta jiwa atau 13,81% dari total penduduk Jawa Tengah. Khususnya di Desa Suci yang merupakan salah satu desa di Kecamatan Pracimantoro, Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah. Menurut informasi yang diperoleh dari Dukcapil Kabupaten Wonogiri, pada tahun 2021 terdapat 998 orang lanjut usia yang tinggal di Desa Suci. Angka ini meningkat menjadi 1.014 pada tahun 2022 dan 1.024 pada tahun 2023. Peningkatan jumlah lansia menunjukkan peningkatan harapan hidup mereka (BPS, 2022). Jika hal ini tidak diimbangi

dengan kemampuan yang memadai untuk memenuhi kebutuhan mereka, akan timbul masalah bagi masyarakat Indonesia. Tantangan yang dihadapi oleh lansia meliputi penurunan kemampuan fisik, masalah kesehatan dan persoalan sosial (Atalarik Sihab & Nurchayati, 2021).

Salah satu permasalahan sosial yang muncul adalah banyak dari lansia yang tinggal sendiri atau tinggal ditempat yang terpisah dengan keluarganya. Menurut Osei-Waree dan Wilson (2016) terdapat lima alasan penyebab lansia hidup sendiri, yaitu tidak adanya anak yang tinggal bersama mereka, kematian pasangan, perceraian, tidak ingin membebani anak-anaknya akibatnya sebagian dari mereka memilih untuk hidup sendiri, dan terjadi pengabaian karena sejumlah lansia mengalami kehilangan kontak dengan keluarga dan teman sebaya mereka. Kehilangan ini seringkali disebabkan oleh kurangnya perhatian dari keluarga dan teman sebaya yang pada gilirannya membuat lansia merasa terasing secara sosial dan memilih hidup sendirian.

Penelitian terbaru yang dilaksanakan oleh NASEM pada tahun 2021 menemukan bahwa lebih dari 33% dari individu yang berusia 45 tahun ke atas mengalami kesepian, sementara hampir 25% dari lansia yang berusia di atas 65 tahun mengalami keterasingan sosial. Faktor-faktor yang menyebabkan kondisi ini antara lain hidup sendirian, kehilangan anggota keluarga dan penyakit kronis. Penelitian yang dilakukan di Indonesia pada tahun 2017 menyatakan bahwa terdapat 69% lansia yang mengalami tingkat kesepian ringan, 11% mengalami tingkat kesepian sedang, 2%

mengalami tingkat kesepian berat dan 16% sisanya tidak mengalami kesepian (Nadhiroh et al., 2020). Berdasarkan data dari kantor Kepala Desa pada tahun 2022, tercatat sebanyak 247 lansia yang hidup tanpa didampingi keluarga bukan lansia yang tinggal di Desa Suci. Dari data tersebut, lansia di Desa Suci memiliki kemungkinan mengalami permasalahan kesepian. Menurut penelitian, lansia yang tinggal sendiri memiliki tingkat perasaan kesepian yang lebih tinggi dibandingkan lansia yang tinggal bersama anggota keluarganya (Farooqi & Vijayshri, 2014).

Berdasarkan hasil wawancara personal dengan tiga lansia yang dikaitkan dengan aspek-aspek kesepian menurut Bruno (2000) ditemukan permasalahan pada aspek bosan bahwa subjek merasakan bosan dengan kegiatan sehari-hari yang mereka lakukan. Pada aspek isolasi, subjek menyatakan bahwa dirinya merasa terisolasi karena jarang ada orang yang berkunjung ke rumahnya. Pada aspek tidak memiliki sahabat dan malas membuka diri, subjek menyatakan bahwa dirinya tidak memiliki seseorang yang berada di dekatnya dan enggan membuka diri sehingga subjek jarang keluar rumah untuk berinteraksi dengan tetangga serta sudah tidak terlibat dalam kegiatan masyarakat. Dari hasil wawancara tersebut mengindikasikan bahwa lansia mengalami kesepian.

Kesepian merupakan suatu perasaan subjektif yang tidak menyenangkan, dicirikan dengan perasaan sendirian akibat kurangnya hubungan sosial yang diharapkan yang dampaknya adalah kurangnya kepuasan dalam berinteraksi sosial dengan orang lain di sekitarnya (Marisa

& Afriyeni, 2019). Pada saat mengalami kesepian, individu akan merasa *desperation* (pasrah), *impatient boredom* (tidak sabar dan bosan), *self deprecation* (mengutuk diri sendiri) dan *depression* (depresi) (Bruno, 2000). Kesepian dapat meningkatkan intensitas gangguan *mood*, menyakiti diri, dan bahkan bunuh diri, serta memperburuk kondisi kesehatan mental yang sudah ada sebelumnya (Groarke dkk., 2020). Kesepian juga dikaitkan dengan peningkatan risiko kesehatan fisik dan mental yang buruk serta meningkatkan risiko kematian. Oleh sebab itu, tanpa penanganan yang tepat, kesepian yang berkelanjutan dapat menimbulkan pengaruh negatif pada kesehatan mental individu (Aditono et al., 2022).

Jika seseorang sendirian dan sadar dia bersama Tuhan maka dia tidak pernah merasa kesepian, dirinya dapat dengan mudah mengingat Tuhan, berbicara dengan-Nya, mengadukan kesulitan kepada-Nya, memohon dan berdo'a kepada-Nya untuk kebutuhannya. Allah berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah dan tidak ada keraguan pada mereka bahwa dengan mengingat Allah hati mereka menjadi tenteram” (QS. Ar-Ra'd:28).

Orang-orang disekitar mungkin akan meninggalkan kita, dunia mungkin akan meninggalkan kita, namun Allah SWT tidak akan pernah meninggalkan hamba-Nya. Dari ayat tersebut menyiratkan bahwa manusia tidak akan merasa kesepian jika mereka senantiasa mengingat Allah dalam hatinya.

Menurut Brehm (2002), terdapat lima faktor yang mempengaruhi kesepian pada seseorang, yaitu usia, jenis kelamin, status perkawinan, status sosial ekonomi dan dukungan sosial. Selain itu, Peplau dan Perlman (1982) berpendapat bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi kesepian, yaitu faktor pemicu (*precipitate factor*) berkaitan dengan menurunnya hubungan sosial seseorang hingga dibawah tingkat optimal dan perubahan kebutuhan atau keinginan sosial individu. Jika kebutuhan ini tidak diimbangi dengan penyesuaian pada hubungan sosial yang aktual maka akan menimbulkan kesepian. Faktor yang kedua adalah faktor kerentanan (*predispose factor*), adanya keberagaman dari faktor personal dan situasional individu juga dapat menjadi penyebab individu rentan mengalami kesepian. Keberagaman berupa karakteristik personal seperti kondisi kesejahteraan psikologis individu, *self-esteem* yang rendah dan memiliki *self-deprecation* sering dihubungkan dengan kesepian. Dari beberapa faktor yang mempengaruhi kesepian, peneliti memilih untuk menggunakan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis sebagai variabel bebas dalam penelitian ini. Pemilihan variabel bebas didasarkan pada tujuan penelitian, pertimbangan teoritis dan kepentingan untuk mengetahui peran antar variabel yang diteliti.

Dukungan sosial adalah salah satu dari banyak faktor yang dapat memengaruhi perasaan kesepian. Sarafino dan Smith (2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai pemberian kenyamanan, kepedulian, penghargaan, dan bantuan dari individu atau kelompok kepada

orang lain yang membutuhkan. Dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting karena mencakup bantuan dalam berbagai bentuk, seperti materi, emosional, dan informasi, yang diberikan oleh individu-individu terdekat seperti keluarga, teman, sahabat, rekan kerja, atau orang yang dicintai individu tersebut (Batara & Kristianingsih, 2020). Dukungan sosial juga berperan dalam mengurangi kesepian. Orang yang merasa puas secara emosional cenderung memiliki dukungan sosial yang kuat dari individu-individu yang mempunyai hubungan yang berarti dengan mereka (itryah, 2009).

Adanya perasaan kesepian ini, lansia merasa terasing dan diabaikan oleh lingkungan sekitarnya karena merasa tidak sejalan dengan orang lain (Hapsari & Yek, 2022). Individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi akan mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dan menerima perubahan yang terjadi serta mengarahkan perilakunya secara adaptif (Tristiana et al., 2016). Kesejahteraan psikologis yang baik dapat membantu menurunkan kesepian yang dialami seseorang (Rantepadang & Gery, 2020). Kesejahteraan psikologis adalah keadaan sehat secara mental yang dicirikan dengan penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan diri sendiri, usaha untuk berkembang berdasarkan potensi yang dimiliki, mencapai aktualisasi diri dan memiliki pemahaman tentang tujuan hidupnya (Akmalah, 2014). Kesejahteraan psikologis yang baik berkontribusi pada kehidupan yang memuaskan, meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik dan mengurangi rasa kesepian (Lorber et al., 2023).

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa lansia rentan mengalami kesepian yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Maka dari itu, peneliti memiliki minat yang besar untuk melakukan penelitian lanjutan tentang peran dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis terhadap kesepian. Penelitian yang akan dilakukan memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, khususnya dalam hal kriteria khusus yang mengatur pemilihan subjek. Penelitian ini menggunakan kriteria subjek lansia di Desa Suci. Maka dari itu, peneliti merasa perlu melakukan penelitian mengenai peran dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis terhadap kesepian lansia di Desa Suci

## **B. Keaslian Penelitian**

1. Penelitian Susanti et al., (2021) dengan judul Hubungan Antara *Psychological Well-Being* dengan *Loneliness* Pada Lansia yang Tinggal di Panti Jompo Di Kota Medan. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah bahwa terdapat hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada lansia yang tinggal di panti jompo di Kota Medan. Perbedaan antara penelitian tersebut dan penelitian ini terletak pada lokasi penelitian yang digunakan. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada subjek penelitian yaitu lansia serta penggunaan *psychological well-being* sebagai variabel bebas dan *loneliness* sebagai variabel tergantung.
2. Dalam penelitian berjudul "Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dan Kesepian pada Lansia di Kelompok Lansia Gawe Rukun", Hapsari &

Yek (2022) menemukan adanya hubungan langsung antara kesejahteraan psikologis dengan kesepian yang dialami individu lanjut usia di lingkungan Gawe Rukun. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya karena adanya variasi lokasi penelitian. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada subjek penelitian yaitu lansia serta penggunaan kesejahteraan psikologis sebagai variabel bebas dan kesepian sebagai variabel tergantung.

3. Penelitian skripsi yang dilakukan oleh Hasanah (2022) berjudul “Hubungan Dukungan Sosial dan Kesepian pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Provinsi Sumatera Utara” mengungkap temuan bahwa penelitian ini mengidentifikasi adanya korelasi negatif antara dukungan sosial dengan kesepian pada lansia yang berada di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Provinsi Sumatera Utara. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian tersebut terletak pada lokasi yang berbeda. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada subjek penelitian yaitu lansia serta penggunaan dukungan sosial sebagai variabel bebas dan kesepian sebagai variabel tergantung.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti ingin mengetahui peran dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis terhadap kesepian pada lansia yang berada di Desa Suci, sehingga mendorong minat untuk melakukan penelitian lebih lanjut. Perbedaan utama dari penelitian sebelumnya adalah lokasi penelitian yang berada di Desa Suci serta penggunaan dua variabel bebas secara bersamaan, yaitu dukungan sosial



dan kesejahteraan psikologis yang akan diuji hubungannya dengan satu variabel tergantung yaitu kesepian. Hal ini dapat menjadi pembaharuan penelitian karena belum ada yang melakukan penelitian kesepian pada lansia di Desa Suci dengan menggunakan dua variabel bebas yaitu dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis.

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji peran dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis terhadap kesepian lansia di Desa Suci.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini dapat berkontribusi pada kemajuan ilmu pengetahuan psikologi klinis dengan mengeksplorasi peran dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis terhadap kesepian pada lansia.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi penelitian selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji variabel yang serupa, sehingga dapat melengkapi kekurangan yang ada dalam penelitian ini.

#### 2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi orang-orang terdekat akan pentingnya dukungan sosial bagi para lansia serta sumber informasi bagi para lansia untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka dalam menghadapi rasa kesepian yang dialami, sehingga hari tua akan terasa indah dan bahagia.