



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Kesepian Pada Lansia

1. Pengertian kesepian

Kesepian merupakan suatu perasaan sepi, sunyi, lengang, tidak ramai, hidup dalam keterasingan karena kehilangan (Prasetya, 2004). Kesepian adalah sebuah perasaan dimana orang mengalami rasa yang kuat kehampaan dan kesendirian.

Menurut pendapat Robert Weiss (dalam Santrock, 2003), kesepian merupakan reaksi dari ketiadaan jenis- jenis tertentu dari suatu hubungan, ataupun situasi dimana keintiman yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan yang ada (dalam Gierveld & Havens, 2004).

Brehm dan Kasin (2002) menambahkan pengertian kesepian tidak sama dengan isolasi fisik melainkan merupakan perasaan “kurang”


terhadap relasi sosial. Kesepian terjadi dalam diri seseorang sehingga tidak dideteksi hanya dengan melihat orang tersebut. Biasanya orang kesepian ketika berada seorang diri ketika bersama orang lain. Sarwono (2003) menambahkan bahwa kesepian bersifat subjektif karena bersifat perasaan.

Pendapat ini didukung oleh Myers (2005) yang menyebutkan bahwa perasaan kesepian adalah perasaan yang muncul dalam diri individu karena berpisah dari kelompok dan tidak dapat berbagi rahasia pribadi, atau perasaan dibedakan, diasingkan oleh orang-orang sekelilingnya. Bruno (2002) menyebutkan kesepian sebagai suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan terasing dan berkurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kesepian merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan karena memiliki hubungan yang sedikit dan tidak memuaskan serta adanya ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial pada kenyataan akibat terhambat atau berkurangnya hubungan sosial yang dimiliki seseorang.

2. Bentuk- bentuk kesepian

Weiss (dalam Santrock, 2003) menyebutkan adanya dua bentuk kesepian yang berkaitan dengan tidak tersedianya kondisi sosial yang berbeda, yaitu:

- 
- a. Kesepian emosional adalah kesepian yang timbul karena tidak ada figure kasih sayang yang intim yang dapat dimiliki individu seperti yang biasa diberikan orang tua kepada anak, bisa diberikan oleh teman akrab, tunangan atau suami kepada istrinya.
 - b. Kesepian sosial adalah suatu bentuk kesepian yang muncul ketika seseorang tidak memiliki keterlibatan yang terintegrasi dalam dirinya, tidak ikut berpartisipasi dalam kelompok atau komunitas yang melibatkan adanya kebersamaan, minat yang sama, aktivitas yang terorganisir peran- peran yang berarti, suatu bentuk kesepian yang dapat membuat seseorang merasa diasingkan, bosan dan cemas.

Sementara menurut Young (2006) kesepian dapat dibagi menjadi dua bentuk berdasarkan durasi kesepian yang dialaminya, yaitu :

- a. *Transient loneliness*, yaitu perasaan kesepian yang singkat dan muncul sesekali, banyak dialami individu ketika kehidupannya sudah cukup layak. Misalnya ketika mendengar sebuah lagu atau ekspresi yang mengingatkan pada seseorang yang dicintai yang telah pergi jauh.
- b. *Transitional loneliness*, yaitu ketika individu yang sebelumnya sudah merasa puas dengan kehidupannya menjadi kesepian setelah mengalami gangguan dalam jaringan sosialnya (misal, meninggalnya orang yang dicintai, bercerai atau pindah ke tempat baru).
- c. *Chronic loneliness* adalah kondisi ketika individu merasa tidak dapat memiliki kepuasan dalam jaringan sosial yang dimilikinya setelah

jangka waktu tertentu. *Chronic loneliness* menghabiskan waktu yang panjang dan tidak dapat dihubungkan dengan *stressor* yang spesifik. Orang yang mengalami *Chronic loneliness* bisa saja berada dalam kontak sosial namun tidak memperoleh tingkat intimasi dengan orang lain dalam interaksi tersebut (Peplau, 2002).

Beberapa penelitian menggunakan skala kesepian yang dikembangkan oleh University of California of Los Angeles (UCLA) Loneliness Scale. Skala kesepian revised UCLA (R-UCLA, Russel) dirancang untuk dikelola sendiri, melainkan memiliki 20 item pernyataan yaitu (merasa selaras dengan orang-orang disekitar, merasa tidak memiliki persahabatan, memiliki tempat untuk berbagi, tidak merasa sendiri, merasa jadi bagian sekelompok teman, punya banyak kesamaan dengan orang-orang, tidak dekat dengan siapapun, merasa sudah tidak berarti lagi, merasa dihindari, merasa dekat dengan seseorang, merasa ditinggalkan, hubungan sosial yang dangkal, tidak ada yang tahu tentang dirinya, merasa terasing dari orang lain, mempunyai persahabatan, ada seseorang yang mengerti, tidak bahagia karena ditarik, merasa sendiri, ada seseorang untuk berbagi, tidak ada tempat untuk berbagi) dengan empat kategori yaitu (tidak kesepian, kesepian ringan, kesepian sedang, dan kesepian berat). Skala ini digunakan untuk mengganti pada skala yang terlalu panjang dan terlalu rumit. Sebagian besar dari multi-studi tingkat isolasi sosial dan

kesehatan dalam proses penuaan skala kesepian untuk digunakan dalam mengukur kesepian (Russell, Peplau, 1980).

3. Faktor-faktor yang menyebabkan kesepian

Loneliness akan sangat dirasakan oleh lanjut usia yang hidup sendirian, tanpa anak, kondisi kesehatannya rendah, tingkat pendidikannya rendah, introvert, rasa percaya diri rendah, kondisi sosial ekonomi sebagai akibat pensiun menimbulkan perasaan kehilangan prestise, hubungan sosial, kewibawaan dan sebagainya. Jika lebih parah dapat berlanjut menjadi depresi. Faktor personal dan kultural adalah faktor karakteristik kepribadian seseorang memainkan peran yang cukup signifikan dalam mengembangkan perasaan *loneliness* (Erikson, 2004).

Menurut beberapa penelitian oleh Martin dan Osborn (2005) ahli psikologi dari Universitas Cambridge menyebutkan bahwa, penyebab kesepian terdiri dari tiga faktor, yaitu : faktor psikologis, faktor kebudayaan dan situasional, serta faktor spiritual.

a. Faktor psikologis

Menurut beberapa penelitian oleh ahli Psikologi yaitu, Paola Corsano, Marinella Majorano, dan Lorrela Champretary (2006) dari Universitas Parma, Italia, faktor psikologi yang menyebabkan seperti perasaan takut. Perasaan itu muncul akibat perubahan-perubahan mental yang berhubungan dengan perubahan fisik (terutama organ perasa), keadaan kesehatan, tingkat pendidikan atau pengetahuan serta situasi lingkungan. Dari segi mental emosional muncul perasaan

pesimis, merasa terancam akan timbulnya penyakit sehingga takut di telantarkan karena tidak berguna lagi.

Perasaan sedih adalah emosi yang paling sering dinyatakan. Termasuk rasa bersalah, kegelisahan, kemarahan, depresi, ketidakberdayaan, kesepian dan penyesalan tentang suatu hubungan dengan orang yang telah meninggal. Shok dan tidak percaya dapat diakibatkan oleh kematian atau kehilangan. Beberapa orang tidak mampu berkonsentrasi setelah kematian seseorang yang penting bagi mereka. Tanggapan kesedihan diwujudkan individu itu sendiri, selain itu di tentukan oleh faktor hubungan antara yang meninggal dan berkabung. Beberapa orang tua, pengalaman kesedihan mungkin termasuk perasaan lega dan emansipasi, terutama setelah mengalami situasi yang sulit, semakin berat stressor yang di rasakan semakin membuat seseorang merasakan kesepian (Lueckenotte, 2000).

b. Faktor kebudayaan dan situasional

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ami Rokach (2007) ahli sosiologi dari New Zealand. Terjadinya suatu perubahan dalam tatacara hidup dan kultur budaya dalam keluarga.

Perbaikan dibidang kesejahteraan sosial, di bidang globalisasi, di komunikasi, informasi, transportasi dan pendidikan niscaya menimbulkan pengaruh luar yang mengikis budaya masyarakat yang selama ini ada terhadap hubungan antar-anggota keluarga mereka, termasuk yang tergolong lanjut usia. Nilai kekerabatan dalam

kehidupan keluarga semakin melemah dalam keluarga yang mengarah pada bentuk keluarga kecil, terlebih-lebih dalam masyarakat industri dimana lanjut usia terpisah dari anggota keluarga lainnya akibat urbanisasi. Anggota keluarga yang berusia lanjut kurang diperhatikan dan terpaksa hidup sendiri dan dalam kesepian.

Menurut Brehm (2002) beberapa orang rentan terhadap kesepian dan beberapa orang yang lain tidak. Perbedaan ini berkaitan dengan usia, status perkawinan, dan juga gender. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

a. Usia

Usia tua dan kesepian merupakan gambaran yang umum pada lansia. Banyak orang yang menganggap bahwa semakin tua seseorang, maka semakin merasa kesepian. Akan tetapi penting untuk tidak mempersepsikan bahwa lansia itu kesepian dan tidak bahagia. Walaupun konsekuensi dari kesepian pada lansia tersebut perlu untuk diperhatikan (Kaasa, 2001).

b. Status Perkawinan

Secara umum, orang yang tidak menikah lebih merasa kesepian bila dibandingkan dengan orang menikah (Freedman, Perlman & Peplau, dalam Brehm, 2002). Berdasarkan penelitian Perlman dan Peplau, Rubenstein dan Shaver (dalam Brehm 2002), dalam disimpulkan bahwa kesepian lebih merupakan reaksi terhadap

kehilangan hubungan perkawinan (*marital relationship*) dan ketidakhadiran dari pasangan suami atau istri pada diri seseorang.

c. *Gender* (Jenis kelamin)

Penelitian menemukan bahwa factor *gender* menjadi prediksi yang signifikan penyebab terjadinya isolasi sosial dan kesepian. Namun, pria tampaknya memiliki kesulitan dalam hal kemampuan kopingnya saat ia kehilangan pasangannya, mereka biasanya memiliki sedikit sistem pendukung sosial dibandingkan wanita dan kurangnya hubungan sosial yang akrab termasuk dengan keluarga (Peters, 2004).

Dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Susan Puspita Mandasari (2007), bahwa setelah mengalami kematian pasangan hidup, masing-masing individu memiliki tingkat *loneliness* yang berbeda-beda, dimana wanita setelah mengalami kematian pasangan hidupnya cenderung memiliki tingkat *loneliness* yang tinggi dibandingkan dengan pria hal ini disebabkan karena karakteristik wanita yang lebih mungkin mengakui dirinya kesepian dan lebih membutuhkan teman untuk berbagi pikiran dan pengalaman dibandingkan pria. Pria lebih banyak mengingkari kesepian yang dialaminya. Salah satu alasan untuk hal tersebut adalah pria yang kesepian kurang dapat diterima dan lebih sering ditolak secara sosial.

d. Dukungan sosial

Ada berbagai pendapat yang mengemukakan bahwa kesepian terkait langsung dengan keterbatasan dukungan sosial. (Kuntjoro,

2002), menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan prediktor bagi munculnya kesepian. Maksudnya disini adalah individu yang memperoleh dukungan sosial terbatas lebih berpeluang mengalami kesepian, sementara individu yang memperoleh dukungan sosial yang lebih baik, tidak terlalu merasa kesepian (Gunarsa, 2004).

Dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari Hayati (2009), menyebutkan bahwa ada pengaruh signifikan dukungan sosial terhadap kesepian pada lansia. Dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 13,7 %.

e. Tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan juga merupakan hal terpenting dalam menghadapi masalah, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin banyak pengalaman hidup yang dilaluinya, sehingga akan lebih siap dalam menghadapi masalah yang terjadi.

d. Faktor spiritual

Sebuah penelitian menyatakan bahwa lansia yang lebih dekat dengan agama menunjukkan tingkatan yang tinggi dalam hal kepuasan hidup, harga diri dan optimisme. Studi lain menyatakan bahwa praktisi religius dan perasaan religius berhubungan dengan *sense of well being*, terutama pada wanita dan individu berusia diatas 75 tahun (Santrock, 2006).

Dalam perjalanan hidupnya, setiap manusia pada umumnya akan berupaya mengatasi kesulitan hidup dengan caranya masing – masing,

sehingga individu tersebut akan tumbuh dan berkembang sesuai dengan iramanya masing-masing. Kedekatan atau tingkat spiritual yang tinggi dengan sang pencipta akan membuat seseorang lebih sehat di bandingkan yang jauh dengan pencipta-Nya. Namun, kedekatan tersebut tidak selalu berjalan mulus. Dengan tetap terjaga hubungan baik antara makhluk dan Pencipta-Nya, diharapkan adanya keseimbangan sikap realistis terhadap dunia dan kebutuhan spiritual, sehingga perasaan negatif yang sering muncul pada lansia seperti kesepian, kecemasan dapat dihindari. Melalui pengalaman hidup, setiap orang akan berupaya menjadi lebih arif dan akan mengembangkan dirinya. Untuk itu, berbagai dimensi kehidupan manusia perlu ditelaah agar dalam mencapai pencerahan atau kesempurnaan hidup (Hardywinoto, 2005).

Agama dan spiritual dapat memberikan pengaruh selama kesedihan atau kesepian. Dukungan dari lembaga keagamaan seseorang dapat memberikan rasa memiliki kepada sekelompok orang, mendukung satu sama lain yang dibutuhkan. Gender, kelas sosial, etnisitas, dan budaya dapat mempengaruhi rohani seseorang terhadap kesedihan dan kesepian.

4. Perasaan Individu Ketika Kesepian

Pada saat mengalami kesepian, individu akan merasa ketidakpuasan, kehilangan, dan distress, namun hal ini tidak berarti bahwa perasaan ini sama di setiap waktu. Faktanya menunjukkan bahwa

orang-orang yang berbeda bisa saja memiliki perasaan kesepian yang berada dalam situasi yang berbeda pula (Lopta dalam Brehm, 2002). Wrightsman dalam Brehm (2002) mendeskripsikan perasaan-perasaan kesepian, yaitu:

a. *Desperation* (pasrah)

Desperation merupakan perasaan keputusasaan, kehilangan harapan, serta perasaan yang sangat menyedihkan sehingga mampu melakukan tindakan yang berani dan tanpa berpikir panjang. Beberapa perasaan yang spesifik dari *desperation* adalah : (1) Putus asa, yaitu memiliki harapan sedikit dan siap melakukan sesuatu tanpa memperdulikan bahaya pada diri sendiri maupun orang lain, (2) Tidak berdaya, yaitu membutuhkan bantuan orang lain tanpa kekuatan mengontrol sesuatu, (3) Takut, yaitu ditakutkan atau dikejutkan oleh seseorang atau sesuatu (sesuatu yang buruk akan terjadi), (4) Tidak punya harapan, yaitu tidak mempunyai pengalaman, tidak menunjukkan harapan, (5) Merasa ditinggalkan, yaitu ditinggalkan atau di buang seseorang, serta (6) Mudah mendapat kecaman atau kritik, yaitu mudah dilukai baik secara fisik maupun emosional.

b. *Impatient Boredom* (tidak sabar dan bosan)

Impatient boredom adalah rasa bosan yang tidak tertahankan, jenuh, tidak suka menunggu lama, dan tidak sabar. Beberapa indikator *impatient boredom* seperti (1) Tidak sabar, yaitu menunjukkan perasaan kurang sabar, sangat menginginkan sesuatu, (2) Bosan, yaitu

merasa jenuh, (3) ingin berada di tempat lain, yaitu seseorang yang merasa dirinya di tempat yang berbeda dari tempat individu saat ini, (4) Kesulitan, yaitu khawatir atau cemas dalam menghadapi suatu keadaan, (5) Sering marah, yaitu *filled with anger*, serta (6) Tidak dapat berkonsentrasi, yaitu tidak mempunyai keahlian, kekuatan, atau pengetahuan dalam memberikan perhatian penuh terhadap sesuatu.

c. *Self-Deprecation* (mengutuk diri sendiri)

Self-Deprecation yaitu suatu perasaan ketika seseorang tidak mampu menyelesaikan masalahnya, mulai menyalahkan serta mengutuk diri sendiri. Indikator *self-Deprecation* diantaranya (1) Tidak atraktif, yaitu suatu perasaan ketika seseorang tidak senang atau tidak tertarik terhadap suatu hal, (2) Terpuruk, yaitu sedih yang mendalam, lebih rendah dari sebelumnya, (3) Bodoh, yaitu menunjukkan kurangnya intelegensi yang dimiliki, (4) Malu, yaitu menunjukkan perasaan malu atau keadaan yang sangat memalukan terhadap sesuatu yang telah dilakukan, serta (5) Merasa tidak aman, yaitu kurangnya kenyamanan, tidak aman.

d. *Depression* (depresi)

Depression merupakan tahapan emosi yang ditandai dengan kesedihan yang mendalam, perasaan bersalah, menarik diri dari orang lain, serta kurang tidur. Indikator *depression* seperti (1) Sedih, yaitu tidak bahagia atau menyebabkan penderitaan, (2) Depresi, yaitu murung, muram, sedih, (3) Hampa, yaitu tidak mengandung apa-apa

atau tidak memiliki nilai atau arti, (4) Terisolasi, yaitu jauh dari orang lain, (5) Menyesali diri, yaitu perasaan kasihan atau simpati pada diri sendiri, (6) Melankolis, yaitu perasaan sedih yang mendalam dan dalam waktu yang lama, (7) Mengasingkan diri, yaitu menjauhkan diri sehingga menyebabkan seseorang tidak bersahabat, serta, (8) Berharap memiliki seseorang yang spesial, yaitu individu mengharapkan memiliki seseorang yang dekat dengannya dan lebih intim.

5. Dampak kesepian

Lake (1986) menganggap bahwa kesepian sebagai bentuk penyakit progresif yang menyerang kepribadian manusia melalui sistem komunikasi mereka. Sistem komunikasi yang dimaksud adalah hubungan timbal balik yang memungkinkan seseorang untuk mengadakan kontak dengan orang lain, menarik, memelihara, dan menerima perhatian mereka. Sedikit demi sedikit bila manusia tenggelam dalam kesepian, kemampuan berkomunikasi mereka akan berkurang. Semakin sedikit seseorang mengadakan komunikasi, seseorang akan merasa tidak berharga baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain karena dia tidak mampu untuk mengambil bagian dalam hubungan timbal balik. Lebih lanjut *Lake* mengatakan bahwa kesepian menyerang orang dalam tiga tahap yaitu:

- a. Tahap pertama: kesepian tidak memberikan dampak yang terlalu besar, tidak mampu memberi dan menerima kelembutan masih dapat di tanggulangi, misalnya dengan menerima perhatian dari orang lain.
- b. Tahap kedua: ciri utama dari tahap ini adalah hilangnya kepercayaan dari maupun pada orang lain. Orang menjadi cenderung untuk menyalahkan orang lain dari diri sendiri karena situasi yang dihadapi.
- c. Tahap ketiga : akan berdampak tumbuh kembang yaitu, perkembangan emosi akan terganggu, kemampuan untuk menerima dan memberi perilaku sudah rusak sehingga tidak dapat di perbaiki lagi. Orang menjadi apatis dan merasa tidak ada seorangpun yang peduli akan dirinya. Gejala yang paling berat adalah keinginan untuk bunuh diri.

B. Konsep Manusia

Manusia dapat ditinjau dari dua sudut pandang, yaitu manusia sebagai makhluk holistik, dan juga sebagai sistem.

1. Manusia sebagai Makhluk Holistik

Manusia sebagai makhluk holistik merupakan makhluk yang utuh atau paduan dari unsur biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Sebagai makhluk biologis, manusia tersusun atas sistem organ tubuh yang digunakan untuk mempertahankan hidupnya, mulai dari lahir, tumbuh kembang, hingga meninggal. Sebagai makhluk sosial, manusia perlu hidup bersama orang lain, saling bekerja sama untuk memenuhi kebutuhan dan tuntutan hidup, mudah dipengaruhi kebudayaan, serta dituntut untuk bertingkah laku sesuai dengan harapan dan norma yang ada. Sebagai

mahluk spiritual, manusia memiliki keyakinan pandangan hidup, dan dorongan hidup yang sejalan dengan keyakinan yang dianutnya (Alimul Aziz, 2009).

2. Manusia sebagai Sistem

Manusia sebagai sistem terdiri atas sistem adaptif, personal, interpersonal, dan sosial. Sistem adaptif merupakan proses perubahan individu sebagai respons terhadap perubahan lingkungan yang dapat mempengaruhi integritas atau keutuhan. Sebagai sistem personal, manusia memiliki proses persepsi dan bertumbuh kembang. Sebagai sistem interpersonal, manusia dapat berinteraksi, berperan, dan berkomunikasi terhadap orang lain. Sedangkan sebagai sistem sosial, manusia memiliki kekuatan dan wewenang dalam pengambilan keputusan di lingkungannya, baik dalam keluarga, masyarakat, maupun lingkungan pekerjaan (Alimul Aziz, 2009).

3. Homeodinamik

Homeodinamik merupakan pertukaran energi secara terus-menerus antara manusia dengan lingkungan sekitarnya. Pada proses ini manusia tidak hanya melakukan penyesuaian diri, tetapi terus berinteraksi dengan lingkungan agar mampu mempertahankan hidupnya (Alimul, 2009).

Dalam proses homeodinamik ini terdapat beberapa prinsip berikut:

- a. Prinsip integralitas, yaitu prinsip utama dalam hubungan antara manusia dengan lingkungan yang tidak dapat dipisahkan. Perubahan

proses kehidupan ini terjadi secara terus-menerus karena adanya interaksi manusia dengan lingkungan yang saling mengerti.

- b. Prinsip resonansi, yaitu prinsip bahwa proses kehidupan manusia selalu berirama dan frekuensinya bervariasi, mengingat manusia memiliki pengalaman beradaptasi dengan lingkungan.
- c. Prinsip *helicy*, yaitu prinsip bahwa setiap perubahan dalam proses kehidupan manusia berlangsung perlahan-lahan dan terdapat hubungan antar manusia dan lingkungan.

d. Konsep Kebutuhan Dasar Manusia

Kebutuhan dasar manusia merupakan unsur-unsur yang dibutuhkan oleh manusia dalam mempertahankan keseimbangan fisiologis maupun psikologis, yang tentunya bertujuan untuk mempertahankan kehidupan dan kesehatan. Kebutuhan dasar manusia menurut Abraham Maslow dalam *Teori Hierarki Kebutuhan* menyatakan bahwa setiap manusia memiliki lima kebutuhan dasar, yaitu kebutuhan fisiologis (makan, minum), keamanan, cinta, harga diri, dan aktualisasi diri (Potter dan Patricia, 1997).

1. Kebutuhan Fisiologis

Merupakan kebutuhan paling dasar, yaitu kebutuhan fisiologis seperti oksigen, cairan (minuman), nutrisi (makanan), keseimbangan suhu tubuh, eliminasi, tempat tinggal, istirahat dan tidur, serta kebutuhan seksual.

2. Kebutuhan rasa aman dan perlindungan dibagi menjadi perlindungan fisik dan perlindungan psikologis.

- Perlindungan fisik meliputi perlindungan atas ancaman terhadap tubuh atau hidup. Ancaman tersebut dapat berupa penyakit, kecelakaan, bahaya dari lingkungan, dan sebagainya.
- Perlindungan psikologis, yaitu perlindungan atas ancaman dari pengalaman yang baru dan asing. Misalnya, kekhawatiran yang dialami seseorang ketika masuk sekolah pertama kali karena merasa terancam oleh keharusan untuk berinteraksi dengan orang lain, dan sebagainya.

3. Kebutuhan rasa cinta serta rasa memiliki dan dimiliki, antara lain memberi dan menerima kasih sayang, mendapatkan kehangatan keluarga, memiliki sahabat, diterima oleh kelompok sosial dan sebagainya.

4. Kebutuhan akan harga diri maupun perasaan dihargai oleh orang lain. Kebutuhan ini terkait dengan keinginan untuk mendapatkan kekuatan, meraih prestasi, rasa percaya diri, dan kemerdekaan diri. Selain itu, orang juga memerlukan pengakuan dari orang lain.

5. Kebutuhan aktualisasi diri

Merupakan kebutuhan tertinggi dalam hierarki Maslow, berupa kebutuhan untuk berkontribusi pada orang lain/ lingkungan serta mencapai potensi diri sepenuhnya.

C. Konsep Menua

1. Pengertian Menua

Menua (menjadi tua) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan- lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang di derita (Nugroho, 2000). Masa ini adalah masa penyesuaian diri atas berkurangnya kekuatan dan kesehatan, menata kembali kehidupan, masa pension dan penyesuaian diri dengan dengan peran- peran sosial (Santrock, 2006).

2. Batasan–batasan lanjut usia

Ada beberapa pendapat mengenai batasan-batasan umur pada lanjut usia diantaranya yaitu:

a. Menurut organisasi kesehatan dunia.

Lanjut usia menurut organisasi kesehatan dunia di bagi menjadi 4 bagian, yaitu: Usia pertengahan (*middle age*) yaitu kelompok usia antara 45 sampai 59 tahun. Lanjut usia (*elderly*) yaitu usia antara 60 sampai 74 tahun. Lanjut usia tua (*old*) yaitu usia antara 75 sampai 90 tahun. Usia sangat tua (*very old*) yaitu usia di atas 90 tahun.

b. Departemen kesehatan RI membagi lansia sebagai berikut:

- Kelompok menjelang usia lanjut (45-54th) sebagai masa vibrilitas
- Kelompok usia lanjut (55-64 th) sebagai presenium
- Kelompok usia lanjut (55-64 th) sebagai senium

Dengan demikian, kelompok usia lanjut tidak dapat diperhitungkan dengan hanya melihat pada sisi umur saja, tetapi kelompok usia lanjut disesuaikan dengan kemampuan dan tugas perkembangan masing-masing individu.

3. Tipe Lansia

Beberapa tipe pada lansia bergantung pada karakter, pengalaman hidup, lingkungan, kondisi fisik, mental, sosial, dan ekonominya (Nugroho, 2000). Tipe tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. 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.

2. Tipe mandiri

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

3. Tipe tidak puas

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

4. Tipe pasrah

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

5. Tipe bingung

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

Tipe lain dari lansia adalah tipe optimis, tipe konstruktif, tipe dependen (kebergantungan), tipe defensive (bertahan), tipe militan dan serius, tipe pemarah/ frustrasi (kecewa akibat kegagalan dalam melakukan sesuatu), serta tipe putus asa (benci pada diri sendiri).

4. Ciri- ciri Lanjut Usia

Usia lanjut ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis tertentu. Efek- efek tersebut menentukan, sampai sejauh tertentu, apakah pria atau wanita usia lanjut akan melakukan penyesuaian diri secara baik atau buruk. Menurut Hurlock (2000), ciri- ciri lansia antara lain :

a. Lansia merupakan periode kemunduran

Kemunduran yang terjadi pada lansia berupa kemunduran fisik dan juga mental. Kemunduran tersebut sebagian datang dari faktor fisik dan sebagian lagi dari faktor psikologis. Penyebab kemunduran fisik merupakan suatu perubahan pada sel- sel tubuh bukan karena penyakit khusus tapi karena proses menua. Penyebab kemunduran psikologis karena sikap tidak senang terhadap diri sendiri, orang lain, pekerjaan, dan kehidupan pada umumnya.

b. Perbedaan individual pada efek menua

Individu menjadi tua secara berbeda karena mereka mempunyai sifat bawaan yang berbeda, sosial ekonomi, dan latar belakang pendidikan yang berbeda, serta pola hidup yang berbeda. Perbedaan terlihat diantara individu- Individu yang mempunyai jenis kelamin yang sama, dan semakin nyata bila pria dibandingkan dengan wanita karena menua terjadi dengan laju yang berbeda pada masing- masing jenis kelamin yang sama, dan semakin nyata bila pria dibandingkan dengan wanita karena menua terjadi dengan laju yang berbeda pada masing- masing jenis kelamin.

c. Usia tua dinilai dengan kriteria yang berbeda

Arti usia itu sendiri tidak jelas serta tidak dapat dibatasi pada anak muda, maka individu cenderung menilai tua itu dalam hal penampilan dan kegiatan fisik.

d. Berbagai stereotipe lansia

Banyak stereotipe lansia dan banyak pula kepercayaan tradisional tentang kemampuan fisik dan mental. Stereotipe dan kepercayaan tradisional muncul dari berbagai sumber, ada yang menggambarkan bahwa usia pada lansia sebagai usia yang tidak menyenangkan, diberi tanda sebagai orang tidak menyenangkan, diberi tanda sebagai orang yang tidak menyenangkan oleh berbagai media massa.

e. Sikap sosial terhadap lansia

Pendapat klise tentang lansia mempunyai pengaruh besar terhadap sikap sosial terhadap lansia. Kebanyakan pendapat klise tersebut tidak menyenangkan, sehingga sikap sosial tampaknya cenderung menjadi tidak menyenangkan.

5. Tugas Perkembangan Lansia

Menurut Erickson (dalam Maryam, Dkk, 2008), kesiapan lansia untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri terhadap tugas perkembangan usia lanjut dipengaruhi oleh proses tumbuh kembang pada tahap sebelumnya.

Apabila seseorang pada tahap tumbuh kembang sebelumnya melakukan kegiatan sehari-hari dengan teratur dan baik serta membina hubungan yang serasi dengan orang-orang disekitarnya, maka pada usia lanjut ia akan tetap melakukan kegiatan yang biasa ia lakukan pada tahap perkembangan sebelumnya seperti olahraga, mengembangkan hobi bercocok tanam dan lain-lain.

Adapun tugas perkembangan lanjut usia adalah sebagai berikut:

1. Mempersiapkan diri untuk kondisi yang menurun
2. Mempersiapkan diri untuk pensiun
3. Membentuk hubungan baik dengan sebayanya

4. Mempersiapkan kehidupan baru
5. Melakukan penyesuaian terhadap kehidupan sosial/ masyarakat secara santai
6. Mempersiapkan diri untuk kematiannya dan kematian pasangannya

6. 10 Kebutuhan Lansia (*10 needs of the elderly*) menurut Maryam, Dkk (2008) adalah sebagai berikut:

1. Makanan cukup dan sehat (*healty food*)
2. Pakaian dan kelengkapannya (*cloth and common accessories*)
3. Perumahan tempat tinggal/ tempat berteduh (*home, place to stay*)
4. Perawatan dan pengawasan kesehatan (*health care and facilities*)
5. Bantuan teknis praktis sehari- hari/ bantuan hukum (*technical, judicial assistance*)
6. Transportasi umum (*facilities for public transportations*)
7. Kunjungan teman bicara/ informasi (*visits, companies, informations*)
8. Rekreasi dan hiburan sehat lainnya (*recreational activities, picnic*)
9. Rasa aman dan tentram (*safety feeling*)
10. Bantuan alat- alat pancaindra (*other assistance/ aids*) kesinambungan bantuan dana dan fasilitas (*continuation of subsidiesand facilities*)

7. Teori-teori penuaan

Menurut Stanley (2002), ada beberapa teori yang menjelaskan bagaimana dan mengapa penuaan bisa terjadi. Teori ini di kelompokkan ke dalam dua kelompok besar, yaitu teori biologis dan teori psikososial.

a. Teori biologis

Teori biologis yaitu teori yang mencoba untuk menjelaskan proses fisik penuaan, termasuk perubahan fungsi dan struktur, pengembangan, panjang usia dan kematian.

1) Teori genetika

Teori sebab akibat menjelaskan bahwa penuaan terutama dipengaruhi oleh pembentukan gen dan dampak lingkungan pada pembentukan kode genetik. Penuaan adalah suatu proses yang secara tidak sadar di wariskan yang berjalan dari waktu ke waktu mengubah sel atau struktur jaringan. Dengan kata lain, perubahan rentang hidup dan panjang usia telah ditentukan sebelumnya.

2) Teori *wear and tire*

Teori di pakai dan rusak mengusulkan bahwa akumulasi sampah metabolik atau zat nutrisi dapat merusak sintesis DNA, sehingga mendorong malfungsi molekular dan akhirnya malfungsi organ tubuh. Pendukung teori ini percaya bahwa tubuh akan mengalami kerusakan berdasarkan suatu jadwal. Radikal bebas adalah molekul atau atom dengan suatu elektronyang tidak berpasangan. Ini merupakan jenis yang sangat reaktif yang dihasilkan dari reaksi selama metabolisme. Radikal bebas dengan cepat dihancurkan oleh system enzim pelindung pada kondisi normal, beberapa radikal bebas berhasil lolos dari proses perusakan ini dan berakumulasi didalam struktur biologis yang penting, saat itu kerusakan organ terjadi.

3) Riwayat lingkungan

Menurut teori ini, faktor-faktor di dalam lingkungan (misalnya karsinogen dari industri cahaya matahari, trauma dan infeksi) dapat membawa perubahan dalam proses penuaan. Walaupun faktor-faktor ini diketahui dapat mempercepat penuaan, dampak dari lingkungan lebih merupakan dampak sekunder dan bukan merupakan faktor utama dalam penuaan.

4) Teori imunitas

Teori imunitas merupakan suatu kemunduran dalam sistem imun yang berhubungan dengan penuaan. Ketika orang bertambah tua, pertahanan mereka terhadap organisme asing mengalami penurunan, sehingga mereka lebih rentan untuk menderita berbagai penyakit seperti kanker dan infeksi. Seiring dengan berkurangnya fungsi imun, terjadilah peningkatan dalam respon autoimun tubuh.

b. Teori psikologis

Teori psikologis memusatkan perhatian pada perubahan sikap dan perilaku yang menyertai peningkatan usia, sebagai lawan dari implikasi biologi pada kerusakan anatomis. Perubahan sosiologis dikombinasikan dengan perubahan psikologis.

1) Teori kepribadian

Kepribadian manusia adalah suatu wilayah pertumbuhan yang subur dalam tahun-tahun akhir kehidupannya dan telah merangsang penelitian yang pantas di pertimbangkan. Teori kepribadian menyebutkan

aspek-aspek pertumbuhan psikologis tanpa menggambarkan harapan atau tugas spesifik lansia. Jung, (2003) mengembangkan suatu teori pengembangan kepribadian sebagai ekstrovert dan introvert. Ia berteori bahwa keseimbangan antara kedua hal tersebut adalah penting bagi kesehatan.

2) Teori tugas perkembangan

Beberapa ahli teori terkenal sudah menguraikan tugas maturasi dalam kaitannya dengan tugas yang harus di kuasai pada berbagai tahap sepanjang rentang hidup manusia. Tugas perkembangan adalah aktivitas dan tantangan yang harus di penuhi oleh seseorang pada tahap-tahap spesifik dalam hidupnya untuk mencapai penuaan yang sukses. Erickson menguraikan tugas utama lansia adalah mampu melihat kehidupan seseorang sebagai kehidupan yang di jalani dengan integritas.

3) Teori disengagement (teori pembebasan)

Yaitu suatu proses yang menggambarkan penarikan diri oleh lansia dari peran bermasyarakat dan tanggung jawabnya. Menurut ahli teori ini, proses penarikan diri ini dapat di prediksi, sistematis, tidak dapat dihindari, dan penting untuk fungsi yang tepat dari masyarakat yang sedang tumbuh.

Lansia dikatakan akan bahagia apabila kontak sosial telah berkurang dan tanggung jawab telah diambil oleh generasi yang lebih muda. Manfaat pengurangan kontak sosial bagi lansia adalah agar ia dapat menyediakan waktu untuk merefleksikan pencapaian hidupnya dan untuk menghadapi harapan yang tidak terpenuhi, sedangkan manfaatnya bagi

masyarakat adalah dalam rangka memindahkan kekuasaan generasi tua kepada generasi muda. Keadaan ini mengakibatkan interaksi sosial lansia menurun, baik secara kualitas maupun kuantitas sehingga sering terjadi kehilangan ganda (*Tripple loss*), yakni:

- Kehilangan peran (*loss of role*)
- Hambatan kontak sosial (restraction of contact and relationship).
- Berkurangnya komitmen (*to sosial mores and values*)

4) Teori aktifitas

Lawan langsung dari teori pembebasan adalah teori aktifitas penuaan, yang berpendapat bahwa jalan menuju penuaan yang sukses adalah dengan cara tetap aktif. Hasil dari berbagai penelitian memvalidasi hubungan positif antara mempertahankan interaksi yang penuh arti dengan orang lain dan kesejahteraan fisik orang tersebut. Gagasan pemenuhan kebutuhan seseorang harus seimbang dengan pentingnya perasaan dibutuhkan oleh orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa hilangnya fungsi peran pada lansia secara negatif mempengaruhi kepuasan hidup. Selain itu, penelitian terbaru menunjukkan pentingnya aktifitas mental dan fisik yang berkesinambungan untuk mencegah kehilangan dan pemeliharaan kesehatan sepanjang masa kehidupan manusia.

5) Teori kontinuitas

Teori kontinuitas, juga dikenal sebagai suatu teori perkembangan. Teori ini menekankan pada kemampuan coping individu sebelumnya dan kepribadian sebagai dasar untuk memprediksi bagaimana seseorang akan

dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan akibat penuaan. Orang yang menyukai kesendirian dan memiliki jumlah aktivitas yang terbatas mungkin akan menemukan kepuasan dalam melakukan gaya hidupnya ini.

Ketika perubahan gaya hidup di bebaskan pada lansia oleh perubahan sosial-ekonomi atau faktor kesehatan, permasalahan mungkin akan timbul. Keluarga yang berhadapan dengan keputusan yang sulit tentang perubahan pengaturan tempat tinggal untuk seorang lansia sering memerlukan banyak dukungan.

4. Perubahan-Perubahan yang Terjadi Akibat Proses Menua

Menurut Hurlock 2006, akibat perkembangan usia, lanjut usia mengalami perubahan-perubahan yang menuntut dirinya untuk menyesuaikan diri secara terus-menerus. Apabila proses penyesuaian diri dengan lingkungannya kurang berhasil maka timbulah berbagai masalah, antara lain :

- Perubahan kondisi mental

Pada umumnya usia lanjut mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikomotor. Perubahan-perubahan mental ini erat sekali kaitannya dengan perubahan fisik, keadaan kesehatan, tingkat pendidikan atau pengetahuan serta situasi lingkungan. Dari segi mental emosional sering muncul perasaan pesimis, timbulnya perasaan tidak aman dan cemas, adanya kekacauan mental akut, merasa terancam akan timbulnya suatu penyakit atau takut di telantarkan karena tidak berguna lagi.

- Perubahan psikososial

Masalah-masalah ini serta reaksi individu terhadapnya akan sangat beragam, tergantung kepada kepribadian individu yang bersangkutan. Pada saat ini orang yang telah menjalani kehidupannya dengan bekerja mendadak diharapkan untuk menyesuaikan dirinya dengan masa pensiun. Tetapi bagi banyak pekerja pensiun berarti terputus dari lingkungan dan teman-teman yang akrab dan disingkirkan untuk duduk-duduk dirumah dengan begitu dapat menimbulkan perasaan kesepian akibat pengasingan dari lingkungan sosial, kehilangan hubungan teman dan keluarga, perubahan mendadak dalam kehidupan rutin dan membuat mereka merasa kurang melakukan kegiatan yang berguna.

- Perubahan kognitif

Perubahan pada fungsi kognitif diantaranya :

- 1) Kemunduran umumnya terjadi pada tugas-tugas yang membutuhkan kecepatan dan tugas yang membutuhkan memori jangka pendek.
- 2) Kemampuan intelektual tidak mengalami kemunduran.
- 3) Kemampuan verbal dalam bidang kosakata akan menetap bila tidak ada penyakit.

- Perubahan spiritual

- 1) Agama atau kepercayaan makin terintegrasi dalam kehidupannya.

- 2) Lanjut usia makin matur dalam kehidupan keagamaannya, hal ini terlihat dalam berfikir dan bertindak dalam sehari – hari.
- 3) Perkembangan spiritual pada usia 70 tahun menurut fowler : perkembangan yang dicapai pada tingkat ini adalah berfikir dan bertindak dengan cara memberikan contoh cara mencintai dan keadilan.



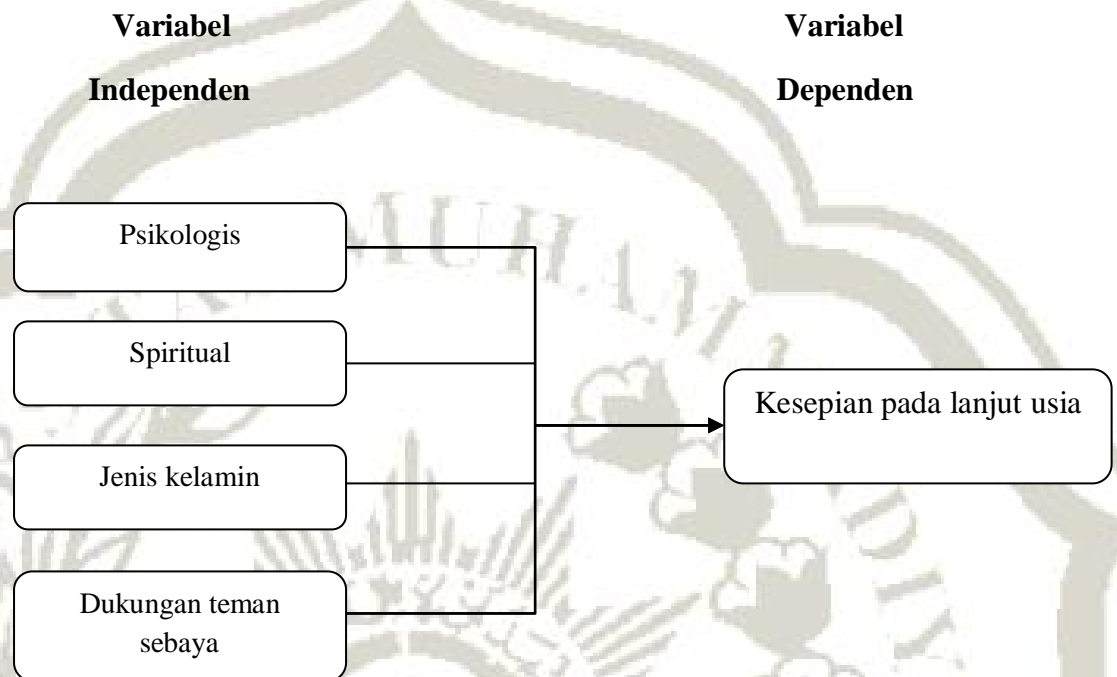
D. KERANGKA TEORI PENELITIAN



Bagan 2.1 kerangka teori

Sumber: Modifikasi teori Abraham Maslow, Martin and Osborn (2005), dan Brehm (2002)

E. KERANGKA KONSEP PENELITIAN



Bagan 2.2 kerangka konsep penelitian

F. HIPOTESIS PENELITIAN

Hipotesis adalah sebuah pernyataan tentang pengaruh yang diharapkan antara variabel yang dapat diuji secara empiris. Hipotesa adalah suatu kesimpulan sementara atau jawaban sementara dari suatu penelitian. Biasanya hipotesa terdiri dari pernyataan terhadap atau tidaknya hubungan antara variabel, yaitu variabel bebas (*independent variable*). Dan variabel terikat (*dependent variabel*) (Notoadmojo, 2005). Hipotesa dari penelitian ini adalah : “ Kesepian yang dialami pada lansia di Urehsos Dewanata Cilacap disebabkan oleh faktor psikologis, spiritual, jenis kelamin, dan dukungan teman sebaya”.