



## Perasaan Kesepian Yang Dialami Lansia Di Panti Jompo

Mareta Ninda Shafyra<sup>1</sup>, Zulvya Ramadhanty<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Sains, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received May 30, 2024

Revised June 10, 2024

Accepted June 19, 2024

#### Kata Kunci:

Kesepian,  
Dukungan Keluarga,  
Spiritualitas

#### Keywords:

Loneliness,  
Family Support,  
Spirituality

### ABSTRAK

Dalam fase kehidupan ada yang namanya fase lanjut usia, atau lebih dikenal dengan sebutan lansia. Lansia dapat ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh dalam beradaptasi atau dalam beraktivitas. Proses ini akan dialami oleh semua manusia. Kesepian adalah perasaan terasing dan terpisah dari orang lain karena merasa berbeda, tidak termasuk dalam kelompok, tidak mendapat perhatian dari orang sekitar, serta merasa terisolasi dari lingkungan tanpa ada seseorang untuk berbagi perasaan dan pengalaman, menurut Rahmi. Faktor lain yang dapat menyebabkan kesepian termasuk kematian pasangan, anak-anak yang meninggalkan rumah untuk melanjutkan pendidikan atau bekerja di luar kota, serta anak-anak yang sudah dewasa dan membentuk keluarga sendiri. Dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, peneliti ingin mengetahui bagaimana perasaan lansia saat tinggal dipanti, perasaan yang dimaksud disini adalah apakah selama tinggal disana mereka merasa senang karena tinggal dan dapat berkumpul dengan teman sebaya nya atau mereka merasa sedih atau bahkan apakah mereka merasa kesepian karena tidak dirawat langsung oleh anak dan keluarganya. Peneliti juga ingin mengetahui kegiatan apa saja yang dapat dilakukan oleh para lansia mengingat lansia mengalami penurunan aktifitas yang tidak seluwes dulu saat masih muda.

### ABSTRACT

*In this phase of life there is something called the elderly phase, or better known as the elderly. Elderly can be characterized by a decrease in the body's ability to adapt or carry out activities. This process will be experienced by all humans. Loneliness is a feeling of being isolated and separated from other people because you feel different, not included in a group, don't get attention from people around you, and feel isolated from your environment without someone to share your feelings and experiences with, according to Rahmi. Other factors that can cause loneliness include the death of a partner, children leaving home to continue their education or work outside the city, and children who are adults and starting their own families. In the research that will be carried out by the researcher, the researcher wants to know how the elderly feel when living in an orphanage. The feelings referred to here are whether while living there they feel happy because they live and can hang out with their peers or they feel sad or even whether they feel lonely because not cared for directly by the child and his family. Researchers also want to know what activities the elderly can do considering that the elderly experience a decrease in activities that are not as flexible as they used to be when they were young.*

*This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.*



---

### ***Corresponding Author:***

**Mareta Ninda Shafyra**  
Fakultas Psikologi Sains, Universitas Muhammadiyah Malang,  
Malang, Indonesia  
Email: nindashafyra04@gmail.com

---

## **1. PENDAHULUAN**

Dalam kehidupan, ada fase yang dikenal sebagai fase lanjut usia atau lansia. Lansia ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh dalam beradaptasi dan beraktivitas, sebuah proses yang akan dialami oleh semua manusia. Menurut Azizah [1], proses penuaan adalah proses alami yang berkelanjutan dan berdampak pada kemunduran fisik serta psikologis. Lansia sering mengalami berbagai perasaan seperti sedih, cemas, depresi, mudah tersinggung, dan kesepian. Nugroho [2] menyatakan bahwa secara mental, lansia bisa mengalami gangguan seperti ingatan jangka pendek, frustrasi, kesepian, takut kehilangan, perasaan tidak bebas, takut menghadapi kematian, perubahan keinginan, kecemasan, hingga depresi. Salah satu perubahan psikologis yang sering dialami oleh lansia adalah perasaan cemas.

Menurut data dari World Health Organization (WHO), jumlah lansia pada tahun 2020 diperkirakan mencapai 28.800.000 (11,34%) dari total populasi. Data dari Kementerian Kesehatan RI (2019) mencatat jumlah lansia sebanyak 26.258.765, dengan provinsi Jawa Timur memiliki jumlah lansia terbanyak sebanyak 5.183.147. Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh Iskandar (2022), banyak lansia yang dimasukkan ke panti jompo karena anak-anak mereka sudah memiliki keluarga sendiri, sehingga para lansia hanya tinggal berdua dengan pasangannya atau bahkan sendiri di rumah. Lansia juga membutuhkan perawatan ekstra, sehingga anak atau keluarga merasa perlu memasukkan mereka ke panti jompo. Keluarga lansia juga berpikir bahwa di panti, lansia dapat bersosialisasi dengan teman sebaya agar tidak merasa kesepian. Mengirim lansia ke panti seringkali menjadi upaya terakhir yang dilakukan oleh keluarga.

Masalah psikologis yang paling umum dialami oleh lansia adalah kesepian. Seiring dengan meningkatnya jumlah lansia, angka kesepian juga meningkat, dengan perkiraan bahwa 50% lansia kini mengalami kesepian. Kesepian adalah perasaan terisolasi dan tersisih dari orang lain karena merasa berbeda, tidak termasuk dalam kelompok, tidak mendapat perhatian dari sekitar, dan tidak memiliki tempat untuk berbagi perasaan dan pengalaman (Rahmi, 2020). Penelitian oleh Nuraini [3] menunjukkan adanya hubungan antara interaksi sosial dan kesepian. Lansia yang merasa kesepian sering kali merasa bosan dan jenuh dengan hidup, bahkan berpikir bahwa kematian segera datang agar tidak merepotkan keluarga atau orang di sekitarnya.

Penelitian Wulan [4] menemukan beberapa faktor yang menyebabkan lansia tinggal di panti werdha, yaitu faktor keluarga (68,7%), faktor sosialisasi (58,5%), faktor konflik dengan keluarga (65,7%), kurangnya perhatian (75,6%), keinginan untuk tidak merepotkan keluarga (65,8%), dan refleksi pengalaman diri (73,5%). Menurut Septiningsih [5], fenomena kesepian

pada lansia sebagai masalah psikologis terlihat dari berkurangnya aktivitas mengasuh anak, kehilangan teman atau relasi akibat kurangnya aktivitas di luar rumah. Faktor lain penyebab kesepian termasuk meninggalnya pasangan hidup, anak-anak yang pergi untuk pendidikan atau pekerjaan di luar kota, serta anak-anak yang telah dewasa dan membentuk keluarga sendiri.

Dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, peneliti ingin mengetahui bagaimana perasaan lansia saat tinggal dipanti, perasaan yang dimaksud disini adalah apakah selama tinggal disana mereka merasa senang karena tinggal dan dapat berkumpul dengan teman sebayanya atau mereka merasa sedih atau bahkan apakah mereka merasa kesepian karena tidak dirawat langsung oleh anak dan keluarganya. Peneliti juga ingin mengetahui kegiatan apa saja yang dapat dilakukan oleh para lansia mengingat lansia mengalami penurunan aktifitas yang tidak seluwes dulu saat masih muda. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap dinamika psikologis lansia yang tinggal di panti jompo

## **2. METODE**

### **2.1 Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologis untuk mendapatkan gambaran komprehensif tentang dinamika psikologis lansia yang tinggal di panti jompo. Metode ini mengeksplorasi dan menggali data mengenai arti dan makna pengalaman individu [6]. Peneliti mengumpulkan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Observasi dalam penelitian ini dilakukan dengan mengamati secara langsung semua aktivitas lansia di panti jompo. Menurut Moleong [7], observasi melibatkan aktivitas melihat kejadian, gerakan, atau proses individu, di mana pengamat mencatat kejadian sebenarnya. Metode observasi ini memfokuskan perhatian peneliti pada objek penelitian dengan menggunakan seluruh alat indra [8].

### **2.2 Partisipan Penelitian**

Partisipan dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Panti Jompo Malang. Lansia yang menjadi fokus penelitian memiliki usia 60 tahun ke atas, memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik, dan tidak mengalami gangguan pendengaran. Mereka dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling, di mana seleksi partisipan didasarkan pada kriteria yang relevan dengan tujuan penelitian.

### **2.3 Prosedur Penelitian**

Peneliti melakukan tahap persiapan penelitian dengan beberapa langkah penting. Pada tahap ini, peneliti mengunjungi panti jompo, menyusun pedoman wawancara untuk memastikan wawancara tetap fokus pada tujuan penelitian, dan merancang butir-butir pertanyaan. Peneliti juga mengumpulkan informasi tentang calon responden, kemudian menghubungi mereka untuk menanyakan kesediaan berpartisipasi dan menentukan jadwal wawancara. Setelah responden setuju, peneliti mengatur waktu dan menyepakati jadwal wawancara.

Pada tahap pelaksanaan penelitian, peneliti mengonfirmasi ulang waktu dan tempat wawancara beberapa jam sebelumnya untuk memastikan responden dalam keadaan sehat dan siap. Wawancara dilakukan sesuai pedoman yang telah disusun, dan selama wawancara peneliti

juga melakukan observasi terhadap responden. Hasil wawancara direkam dan kemudian ditranskripsikan secara verbatim. Data verbatim ini digunakan untuk analisis dan interpretasi sesuai dengan pertanyaan penelitian. Setelah analisis selesai, peneliti menarik kesimpulan dan memberikan saran untuk penelitian selanjutnya.

Pada tahap pencatatan data, semua wawancara direkam dengan persetujuan responden, dan rekaman ini kemudian ditranskripsikan secara verbatim untuk dianalisis. Transkrip adalah salinan tertulis dari hasil wawancara. Teknik dan prosedur pengolahan data dalam penelitian kualitatif lebih bersifat naratif, deskriptif, dan dokumentatif, baik tertulis maupun tidak tertulis, tanpa pedoman atau prosedur baku untuk analisis dan interpretasi data.

## 2.4 Metode Analisis Data

Metode analisis data yang diterapkan dalam penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi adalah teknik analisis fenomenologi. Dalam proses ini, data yang dikumpulkan dari wawancara mendalam oleh peneliti direduksi menjadi tema-tema inti atau kategori inti yang mencerminkan inti pengalaman partisipan terhadap suatu fenomena tertentu. Selama analisis data, peneliti mengidentifikasi pernyataan-pernyataan yang signifikan terkait dengan fenomena tersebut. Pernyataan signifikan ini dapat ditemukan dalam bentuk kata-kata, kalimat, atau rangkaian kalimat untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai fenomena yang sedang diteliti. Gunawan [9] menjelaskan bahwa proses analisis data kualitatif meliputi tiga tahapan utama: reduksi data, paparan data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil wawancara peneliti dengan informan menunjukkan bahwa perasaan yang dialami lansia di panti jompo bervariasi. Beberapa lansia merasa sangat kesepian, merasa terasing dari keluarga dan lingkungan, terutama bagi mereka yang tinggal di panti bukan atas kehendak sendiri, sehingga hari-hari mereka terasa kurang menyenangkan. Observasi peneliti mendukung hal ini, menunjukkan bahwa banyak lansia menghabiskan waktu hanya dengan duduk-duduk dan tidur, yang mengakibatkan interaksi antar lansia tidak berjalan dengan baik.

Penelitian juga menemukan berbagai upaya yang dilakukan lansia untuk mengatasi kesepian. Pertama, mereka aktif mengikuti kegiatan keagamaan; kedua, menyibukkan diri dengan berbagai aktivitas; dan ketiga, berpartisipasi dalam kegiatan yang diselenggarakan oleh pihak panti. Peneliti berpendapat bahwa memasuki fase lanjut usia meningkatkan kebutuhan spiritualitas. Kegiatan rutin seperti pengajian atau berkumpul dengan anggota keluarga atau teman sebaya untuk berinteraksi dan berbagi pikiran dapat menjadi terapi efektif untuk mengurangi rasa kesepian. Beberapa lansia menyatakan bahwa mereka merasa tidak diperhatikan, tidak berharga, dan tidak dicintai. Secara fisik dan mental, lansia mengalami penurunan seiring bertambahnya usia, yang membuat mereka semakin menarik diri dari lingkungan masyarakat, sehingga interaksi sosial menjadi minim.

Untuk mengatasi permasalahan ini, dukungan keluarga menjadi faktor penting. Banyak keluarga, karena kesibukan atau ketidakmampuan merawat lansia, memilih menempatkan lansia di panti jompo. Dengan strategi yang tepat, dukungan lebih baik dapat diberikan kepada lansia agar mereka merasa lebih dihargai dan dicintai. Akhirnya, upaya ini dapat membantu meningkatkan kesejahteraan lansia di panti.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan literatur yang dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa beberapa faktor yang terkait dengan tingkat kesepian pada lansia meliputi interaksi sosial, spiritualitas, dan dukungan keluarga, serta strategi untuk mengatasi kesepian. Meskipun terdapat faktor lain yang juga berperan dalam memengaruhi tingkat kesepian pada lansia. Banyak lansia merasa kesepian karena kurangnya perhatian dari keluarga dan orang-orang di sekitar mereka, sehingga mereka merasa tidak memiliki tempat untuk berbagi pengalaman.

#### REFERENSI

- [1] Azizah, A., & Rahayu, S. (2016). Hubungan Self-esteem Dengan Tingkat Kecenderungan Kesepian Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 40–58
- [2] Nugroho (2016) *Keperawatan gerontik & geriatrik*. 3rd ed. Jakarta: EGC
- [3] Nuraini, E.A. (2018) 'Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kesepian Pada Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang.', *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, Vol 3 No 1, pp. 603–611
- [4] Wulan (2015) Analisis Faktor Penyebab Lanjut Usia Tinggal Di Panti Werdha (Panti sasanatresna werdha karya bakti ria pembangunan cibubur, jakarta timur). In skripsi ilmu kesejahteraan keluarga. Jakarta: Fakultas aTeknik Universitas Jakarta.
- [5] Septiningsih, D. S., & Na'imah, T. (2012). Kesepian pada Lanjut Usia: Studi tentang Bentuk, Faktor Pencetus dan Strategi Koping. *Jurnal Psikologi*, 11(2)
- [6] Wood, G. L., & Haber, J. (2006). *Nursing Research: Methods and critical appraisal for evidence-based practice* (6th ed.). St. Louis. Missouri: Mosby.
- [7] Moleong, L. J. (2002). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- [8] Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- [9] Gunawan, I. (2015). *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.