



**PERBEDAAN KESEPIAN SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN  
*REMINISCENCE THERAPY* PADA LANSIA DI RUMAH PELAYANAN  
SOSIAL LANJUT USIA WENING WARDOYO  
KABUPATEN SEMARANG**

**ARTIKEL**

**Oleh :  
YOEPIANA  
NIM. 010116A091**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
2020**

**PERBEDAAN KESEPIAN SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN  
REMINISCENCE THERAPY PADA LANSIA DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL  
LANJUT USIA WENING WARDOYO  
KABUPATEN SEMARANG**

**Yoepiana\*, Puji Lestari\*\*, Heni Purwaningsih\*\***

**\* Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo**

**\*\* Dosen Prodi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo**

e-mail : [yoepiana09@gmail.com](mailto:yoepiana09@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Kesepian merupakan masalah psikologis banyak terjadi pada lansia, dimana apabila tidak tertangani menyebabkan peningkatan keinginan kematian. *Reminiscence therapy* memotivasi lansia mengingat kembali pengalaman masa lalu sehingga interaksi dengan orang lain semakin meningkat yang pada akhirnya kesepian yang dialami akan menurun.

**Tujuan :** Mengetahui perbedaan kesepian sebelum dan sesudah diberikan *reminiscence therapy* pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Kabupaten Semarang

**Metode :** Desain penelitian ini menggunakan pre eksperimen dengan pendekatan *one group pre-post test design*. Populasi yang diteliti semua semua lansia usia lebih dari 60 tahun di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Kabupaten Semarang dengan jumlah sampel 15 orang diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisis data yang digunakan adalah *paired sample t-test*.

**Hasil :** Lansia sebelum diberikan *reminiscence therapy* sebagian besar mengalami kesepian kategori sedang (80,0%). Lansia sesudah diberikan *reminiscence therapy* sebagian besar mengalami kesepian kategori rendah (66,7%). Ada perbedaan yang bermakna kesepian sebelum dan sesudah diberikan *reminiscence therapy* pada lansia di rumah pelayanan sosial lanjut usia Wening Wardoyo Kabupaten Semarang, dengan *p value* (0,004) <  $\alpha$  (0,05)

**Saran :** *Reminiscence therapy* dapat digunakan sebagai salah satu alternative intervensi untuk penatalaksanaan dalam menurunkan kesepian pada lansia.

**Kata Kunci :** Kesepian, *Reminiscence Therapy*, Lansia

**Kepustakaan :** 40 (2007-2018)

**THE DIFFERENCE OF LONELINESS LEVEL AFTER GETTING  
REMINISCENCE THERAPY FOR ELDERLY AT HOME OF SOCIAL  
SERVICES FOR ELDERLY WENING WARDOYO  
AT SEMARANG REGENCY**

**ABSTRACT**

**Background:** Loneliness is the most common psychological problem in the elderly. If the problem is not handled properly, it can cause an increase in death. Reminiscence therapy motivates the elderly to recall the past and interact with others which will eventually decrease their loneliness.

**Objective:** To find out the difference of loneliness level before and after being given reminiscence therapy for elderly at home of social services for elderly Wening Wardoyo at Semarang Regency

**Method:** The design in this study used pre-experiment using one group pre-post test design. The population was all elderly people aged more than 60 years at home of social services for elderly Wening Wardoyo at Semarang Regency with the samples of 15 people taken by using simple random sampling technique. Analysis of the data used paired sample t-test.

**Results:** The elderly before being given the reminiscence therapy mostly felt lonely in moderate level or as many as 80.0%. The elderly after being given the reminiscence therapy mostly had loneliness in low category or as many as 66.7%. There was a significant difference before and after being given the therapy with p value (0.004) <  $\alpha$  (0.05)

**Suggestion:** Reminiscence therapy can be used as an alternative intervention for management in reducing loneliness in the elderly.

**Key words:** Loneliness, Reminiscence Therapy, Elderly

**Literatures:** 40 (2007-2018)

## **LATAR BELAKANG**

Usia Harapan Hidup (UHH) menjadi salah satu indikator keberhasilan pencapaian pembangunan nasional terutama di bidang kesehatan. Sejak tahun 2014-2015 memperlihatkan adanya peningkatan UHH di Indonesia dari 68,6 tahun menjadi 70,8 tahun dan proyeksi tahun 2030-2035 mencapai 72,2 tahun. Berdasarkan sebaran penduduk lansia menurut provinsi, persentase penduduk lansia di atas 10% sekaligus paling tinggi ada di Provinsi DI Yogyakarta (13,04%), Jawa Timur (10,40%) dan Jawa Tengah (Kemenkes RI, 2016).

Seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup menjadi fenomena

tersendiri bagi lansia. Bursa kerja juga semakin maju yang menyebabkan banyak orang menghabiskan waktunya untuk bekerja sehingga para lansia kurang mendapatkan perawatan di rumah. Para lansia merasa sendiri, kesepian, dan terabaikan. Salah satu alternatif yang dilakukan yakni menitipkan lansia di Panti Wreda atau lembaga yang bergerak di bidang kesejahteraan lansia. Namun demikian jumlah lansia terlantar di Indonesia yang tercatat adalah 2,8 juta karena berbagai hal yakni masalah ekonomi, gaya hidup, dan budaya. Jumlah lansia terlantar tersebut merupakan bagian dari sekitar 18 juta penduduk berusia lanjut,

sedangkan jumlah lansia rawan terlantar 4,6 juta orang (Putri, 2013).

Menurut Undang-Undang No 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Usia Lanjut, Bab 1 pasal 1 ayat (2), menyatakan usia 60 tahun ke atas adalah yang paling layak disebut usia lanjut (Tamher & Noorkasiani, 2011). Lanjut usia menjadi bagian dari proses pertumbuhan dan perkembangan karena manusia berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan menjadi tua (Azizah, 2011). Seiring dengan penambahan usia, lansia akan mengalami proses degeneratif baik dari segi fisik maupun segi mental.

Derajat kesehatan dan kemampuan fisik akan mengakibatkan lansia secara perlahan menarik diri dari hubungan dengan masyarakat sekitar sehingga interaksi sosial menjadi menurun. Interaksi sosial merupakan kebutuhan setiap individu sampai akhir hayat, termasuk lansia (Fitria, 2010). Individu khususnya lansia ketika tidak memiliki lawan interaksi untuk berbagai masalah akan mengalami kesepian (*lonelinnes*) (Annida, 2010). Menurunnya fungsi fisik, psikis, sosial, dan fungsi organ tidak hanya berpengaruh terhadap masalah sosial, tetapi juga berpengaruh terhadap masalah psikologis (Fitriana, 2013). Masalah psikologis yang paling banyak terjadi pada lansia adalah kesepian.

Beberapa penelitian menunjukkan kejadian kesepian pada lansia. Penelitian di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Kelurahan Timbangan Kecamatan Indralaya Utara mempunyai tingkat kesepian kategori berat (31,6%), kategori sedang (47,4%) dan kategori ringan (21,1%) (Herliawati, Maryatun & Herawati, 2014). Hasil penelitian di perkumpulan lansia Habibi dan Habibah juga menunjukkan sebagian besar lansia mempunyai tingkat kesepian kategori

sedang (81,6%) (Marini & Hayati, 2012). Hasil penelitian tersebut tidak didukung penelitian di Panti Tresna Werdha Pandaan yang menunjukkan rata-rata skor kesepian yang diperoleh lansia sebesar 38,5 yang berarti kesepian yang dialami berada pada kategori rendah (Rahmi, 2015). Berdasarkan penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar lansia termasuk yang ada di panti wreda mengalami kesepian.

Kesepian merupakan suatu perasaan subyektif individu yang berupa perasaan terasing, tertolak, ataupun kegelisahan, ketika individu mengalami kesenjangan antara harapan dengan kenyataan atau individu kehilangan kesempatan untuk mengadakan hubungan sosial dengan orang lain. Kesepian sering mengancam kehidupan para lansia, ketika anggota keluarga hidup terpisah dari mereka, kehilangan pasangan hidup, kehilangan teman sebaya, dan ketidakberdayaan untuk hidup mandiri (Gunarsa, 2016). Kesepian yang tidak tertangani pada lansia dapat menimbulkan dampak negatif.

Penelitian di Dusun Klapaloro 1 Giripanggung Tepus Gunungkidul menunjukkan tingkat kesepian meningkatkan tingkat kecemasan pada lansia (Fida, 2013). Penelitian di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Selatan juga menunjukkan kesepian cenderung menjadi penyebab depresi pada lansia (Rohmah, 2018). Penelitian di Kabupaten Bungo juga menunjukkan kesepian sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi harga diri rendah lansia (Narullita, 2018). Orang dewasa yang kesepian lebih cenderung untuk menderita kecemasan, memiliki harga diri rendah, depresi, psikosis, pesimis, kepuasan hidup rendah, penarikan diri dari lingkungan sosial, dan kesehatan fisik yang buruk hingga pemikiran

untuk bunuh diri (Qualter, Quinton, Wagner & Brown, 2019).

Perasaan kesepian dalam dua jenis yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial. Dalam kesepian emosional, seseorang merasa tidak memiliki kedekatan dan perhatian dalam berhubungan sosial, merasa tidak ada satu orang pun yang peduli terhadapnya. Kesepian sosial

muncul dari kurangnya jaringan sosial dan ikatan komunikasi atau dapat dijelaskan sebagai suatu respon dari tidak adanya ikatan dalam suatu jaringan social (Sasmita & Yulianti, 2018). Kesepian pada lansia ditunjukkan dengan perasaan sendirian, terisolasi, tidak memiliki seorangpun untuk dijadikan pelarian saat dibutuhkan serta kurangnya waktu untuk berhubungan dengan lingkungannya baik dalam keluarga ataupun disekitar tempat tinggal mereka (Santrock, 2013).

Lansia yang mengalami kesepian seringkali merasa jenuh dan bosan dengan hidupnya, sehingga dirinya berharap agar kematian segera datang menjemputnya. Hal itu karena dirinya tidak ingin menyusahkan keluarga dan orang-orang disekitarnya (Gunarsa, 2016). Faktor yang menyebabkan timbulnya kesepian diantaranya situasi, kepercayaan dan kepribadian. Pengelolaan kecemasan sebagai dampak dari kesepian dapat dilakukan dengan mengatasi masalah interaksi sosialnya (Rahayuni, dan Swedarma, & Swedarma, 2015). Upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi masalah kesepian adalah pendekatan spiritual (Herliawati, Maryatun & Herawati, 2014), musik angklung (Desi Rizki Ariani, Hartiah Haroen, 2014), musik tradisional China (Arlis, 2020), terapi humor (Marina, 2018), dan *reminiscence therapy* (Chen, Li, & Li, 2012).

*Reminiscence* atau kenangan merupakan suatu kemampuan pada lansia yang di pandu untuk mengingat memori masa lalu dan "*disharingkan*" (disampaikan) memori tersebut dengan kepada orang lain (Manurung, 2016). *Reminiscence therapy* mempunyai potensi untuk menurunkan isolasi sosial, memperbaiki fungsi kognitif, depresi, kecemasan dan meningkatkan harga diri, perasaan berharga, ketrampilan dan kepuasan hidup (Chiang, Chu, Chang, Chung, & Chen, 2010) serta menurunkan kesepian (Jones, 2019).

*Reminiscence therapy* memiliki beberapa kelebihan diantaranya murah, mudah dilakukan, rendah efek samping dan dapat dilakukan secara individu maupun kelompok bahkan yang ditujukan pada lansia. Terapi ini bertujuan mencegah maupun menurunkan masalah kejiwaan pada lansia mulai dari kecemasan, stress hingga depresi yang dialami lansia. Kelebihan lain dari *reminiscence therapy* yaitu efektif biayanya untuk menurunkan masalah psikologis mulai cemas, stress hingga depresi, bahkan relatif mudah untuk diimplementasikan dan prosedurnya tidak mempunyai efek samping membahayakan. Oleh karena itu *reminiscence therapy* ini dapat dilaksanakan pada lansia khususnya yang mengalami masalah kejiwaan sebagai salah satu intervensi untuk mencegah maupun memulihkan kondisi kecemasan, stress, depresi hingga kesepian (Jones, 2019).

Lansia yang mengalami kekurangan dalam hubungan karena tidak memiliki pasangan ataupun teman, tidak ada orang dirumah, harga diri yang rendah, pikiran yang negatif mengenai orang lain atau kemampuan bersosialisasi yang rendah serta tidak ada dukungan dari keluarga cenderung mengalami kesepian (Probosuseno,

2017). Lansia yang mengalami kesepian seringkali merasa jenuh dan bosan dengan hidupnya, sehingga dirinya berharap agar kematian segera datang menjemputnya. Hal itu karena dirinya tidak ingin menyusahkan keluarga dan orang-orang disekitarnya (Gunarsa, 2016).

*Reminiscence therapy* merupakan jenis terapi pendekatan dengan merefleksikan informasi, pengalaman serta perasaan yang menyenangkan pada masa lalu dengan menggunakan pertanyaan langsung yang tampak seperti interaksi sosial antara klien dan terapis dengan menggunakan media misalnya *reminiscence kit*, foto pribadi masing-masing anggota, alat untuk memutar musik dan video dan kaset, buku, pulpen, stimulus bau yang berbeda dan bahan-bahan lain yang menstimulasi sensori sentuhan (Molinari & Reichlin, 2014).

*Reminiscence therapy* akan memotivasi lansia untuk mengingat kembali kejadian dan pengalaman masa lalu serta kemampuan penyelesaian masalahnya kemudian disampaikan kepada terapis, keluarga dan teman (Syarniah, 2010). Lansia yang dapat tergali dengan baik kisah menyenangkan, pengalaman yang menyenangkan bahkan perasaan yang menyenangkan pada masa lalu maka akan meningkat keinginannya untuk beradaptasi terhadap kehilangan dan memelihara harga diri. Mereka akan berupaya untuk menceritakan pengalaman menyengkan tersebut kepada orang lain yang lebih banyak sehingga interaksi dengan orang lain semakin meningkat yang pada akhirnya kesepian yang dialami akan menurun (Manurung, 2016).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan di Banjar Luwus Baturiti Tabanan Bali menunjukkan ada pengaruh

*reminiscence therapy* terhadap stress (Rahayuni *et.al.*, 2015). Penelitian selanjutnya yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta didapatkan adanya penurunan tingkat depresi pada lansia setelah diberikan *Reminiscence therapy* (Adicondro, 2015). Penelitian di Iran menunjukkan terdapat peningkatan harga diri pada lansia setelah diberikan *Reminiscence therapy* (Pishvaei, Moghanloo, & Moghanloo, 2015). Berdasarkan penelitian tersebut menunjukkan *Reminiscence therapy* dapat menurunkan masalah psikologis seperti stress dan depresi termasuk pada lansia, akan tetapi belum mendapatkan untuk menurunkan pada lansia.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada bulan November 2019 di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Kabupaten Semarang diperoleh data jumlah lansia sebanyak 90 orang dimana 65 orang perempuan dan 25 laki-laki, masalah mereka berada di panti dikarenakan ditelantarkan oleh keluarga. Peneliti juga melakukan wawancara dengan 6 orang lansia yang berusia 60-70 tahun. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 5 lansia (83,3%) menyatakan tidak pernah ada orang yang dapat diajak bicara, tidak mau memahami kondisi serta merasa tidak memiliki teman. Peneliti hanya mendapatkan satu orang lansia (16,7%) yang menyatakan semua orang dapat diajak bicara, mau memahami kondisi mereka serta merasa memiliki teman bahkan sahabat.

Peneliti juga menanyakan terkait upaya yang mereka gunakan untuk mengatasi rasa kesepian yang dialami, dimana mereka memberikan jawaban dengan melihat televisi yang ada di rumah, mengerjakan pekerjaan dirumah seperti membersihkan rumah, memelihara ayam, kambing atau sapi

hingga tanaman hias. Beberapa diantaranya mereka mengikuti kegiatan keagamaan yang diadakan seminggu sekali. Akan tetapi hasil pengukuran perasaan kesepian pada lansia, menunjukkan bahwa mereka memang mengalami kesepian. Hal tersebut menunjukkan upaya yang telah dilakukan belum dapat mengatasi rasa kesepian yang mereka alami. Peneliti juga menanyakan terkait dengan penggunaan *Reminiscence therapy* untuk mengatasi rasa kesepian yang dialami. Ternyata mereka semua belum pernah mendapatkan terapi tersebut dan baru pertama kali mereka mendengar jenis terapi tersebut.

*Reminiscence therapy* dalam penelitian ini merupakan tipe *simple* atau *positive reminiscence* yang merefleksikan informasi dari pengalaman dan perasaan yang menyenangkan di masa lalu melalui interaksi antara lansia dan peneliti untuk meningkatkan adaptasi lansia. Selama proses terapi, lansia dimotivasi untuk menceritakan kenangan yang menyenangkan di masa lalunya. Saat mengingat pengalaman positif di masa lalu, lansia memperoleh pengetahuan umum, keterampilan dan strategi untuk beradaptasi dengan stresor penuaan. Lansia yang berhasil dalam penyesuaian diri terhadap perubahan dan kemunduran yang dialaminya akan memunculkan perasaan dan sikap-sikap yang positif bagi dirinya maupun lingkungannya (Pratiwi, dan Pribadi, 2013).

#### Kelebihan *reminiscence therapy*

dibandingkan dengan intervensi yang lainnya adalah metode yang menggunakan memori untuk melindungi kesehatan mental dan meningkatkan kualitas kehidupan. *Reminiscence* bukan hanya untuk mengingat kejadian masa lalu atau pengalaman namun sebuah proses

terstruktur yang sistematis untuk merefleksikan sebuah kehidupan dengan fokus pada evaluasi ulang, pemecahan masalah dari masa lalu sehingga menemukan makna sebuah kehidupan dan akses dalam mengatasi permasalahan secara adaptif (Chen et al., 2012).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pre eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok (*one group pre- post test design*). Penelitian ini dilakukan di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Kabupaten Semarang pada tanggal 10-24 Februari 2020. Populasi penelitian ini semua lansia usia lebih dari 60 tahun dengan sampel sebanyak 15 responden. Teknik sampling yang digunakan *simple random sampling*. Alat ukur menggunakan kuesioner *the UCLA (University of California, Los Angeles) Loneliness Scale*.

Berdasarkan hasil uji *Shapiro wilk* diperoleh untuk data tingkat kesepian sebelum dan sesudah diberikan *reminiscence therapy* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,670 dan 0,211. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai *p value* lebih besar dari 0,05, artinya data berdistribusi normal dan dapat dianalisis dengan uji parametrik yaitu *paired sample t-test*.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik

Tabel 1 Karakteristik Lansia

Karakteristik	Frekuensi	
	(f)	(%)
Umur		
60-65 tahun	4	26,7
66-74 tahun	4	26,7
> 74 tahun	7	46,7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	33,3
Perempuan	10	66,7

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Kabupaten Semarang sebagian besar berumur lebih dari 74 tahun yaitu sebanyak 7 orang (46,7%), berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 10 orang (66,7%).

2. Gambaran Kesenian Sebelum Diberikan *Reminiscence Therapy* pada Lansia

Tabel 2 Gambaran Kesenian Sebelum Diberikan *Reminiscence Therapy* pada Lansia

Kesenian	Frekuensi Persentase	
	(f)	(%)
Rendah	5	33,3
Sedang	10	66,7
Jumlah	15	100,0

Tabel 2 menunjukkan lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Kabupaten Semarang sebelum diberikan *reminiscence therapy* sebagian besar mengalami kesenian kategori sedang yaitu sebanyak 10 orang (66,7%).

3. Gambaran Kesenian Sesudah Diberikan *Reminiscence Therapy* pada Lansia

Tabel 3 Gambaran Kesenian Sesudah Diberikan *Reminiscence Therapy* pada Lansia

Kesenian	Frekuensi Persentase	
	(f)	(%)
Rendah	12	80,0
Sedang	3	20,0
Jumlah	15	100,0

Tabel 3 menunjukkan lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Kabupaten Semarang sesudah diberikan *reminiscence therapy* sebagian besar mengalami kesenian kategori rendah yaitu sebanyak 12 orang (80,0%).

4. Pengaruh *reminiscence therapy* terhadap kesenian pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Kabupaten Semarang.

Tabel 4 Pengaruh *Reminiscence Therapy* Terhadap Kesenian Pada Lansia

Kesenian	Mean	SD	t	p-v
Sebelum	51,4667	3,09069	3,500	0,004
Sesudah	47,6000	3,01899		

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 15 pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Kabupaten Semarang sebelum diberikan *reminiscence therapy* mempunyai skor kesenian rata-rata sebesar 51,4667, sedangkan skor kesenian rata-rata sesudah diberikan *reminiscence therapy* sebesar 47,6000. Berdasarkan hasil *Paired t Test* menunjukkan bahwa *p value* (0,004) <  $\alpha$  (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kesenian sebelum dan sesudah diberikan *reminiscence therapy* pada lansia di rumah pelayanan sosial lanjut usia Wening Wardoyo Kabupaten Semarang.

**PEMBAHASAN**

1. Gambaran Kesenian Sebelum Diberikan *Reminiscence Therapy* pada Lansia

Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Kabupaten Semarang sebelum diberikan *reminiscence therapy* yang mengalami kesenian kategori sedang yaitu sebanyak 12 orang (80%). Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Kelurahan Timbangan Kecamatan Indralaya Utara yang menunjukkan tingkat



kesepian pada lanjut usia sebelum diberikan terapi pendekatan spiritual sebagian besar kategori sedang yaitu sebanyak 9 orang (47,4%) (Herliawati, Maryatun & Herawati, 2014). Berbeda dari hasil penelitian yang dilakukan di BPSTW Pakutandang Ciparay Bandung tentang gambaran jenis dan tingkat kesepian pada lansia, didapatkan hasil bahwa sebagian besar 69,5% lansia di panti mengalami kesepian ringan (Juniarti, Eka & Damayanti, 2018).

Responden yang mengalami kesepian kategori sedang menyatakan kadang-kadang merasa sendiri (73,3%). Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Santrock (2012), orang lanjut usia seringkali merasa sendirian, merasa terisolasi, merasa tidak memiliki seorangpun untuk dijadikan pelarian saat dibutuhkan. Kesepian ditunjukkan dengan perasaan sendiri ditengah keramaian karena kehilangan identitas dirinya sendiri, serta tidak memiliki kemampuan untuk beradaptasi di lingkungan sosial (Gunarsa, 2016). Individu yang kesepian merasa dirinya sendiri sangat buruk, tidak pantas untuk dicintai dan tidak merasa dirinya sendiri yang membuat mereka semakin merasa kesepian (Miller, Perlman, & Brehm, 2017). Berdasarkan hal tersebut maka dapat dikatakan merasa sendiri adalah bentuk dari kesepian.

Kesepian pada berimplikasi yang merugikan bagi kesehatan dan kesejahteraan. Kesepian dapat mempengaruhi kesehatan fisik pada lansia yaitu meningkatkan tekanan darah, gangguan tidur, nyeri, depresi, dan kecemasan (Cacioppo, & Patrick, 2018). Lansia yang mengalami kesepian ditambah

dengan perasaan ketidakmampuan pada dirinya maka akan menimbulkan depresi (Tiikkainen dan Heikkinen, 2010). Bahkan penelitian Max *et al.* (2015) menunjukkan lansia yang mengalami kesepian tanpa adanya penanganan yang lebih baik berkontribusi kuat pada depresi dan mempercepat kematian. Salah satu hal yang mempengaruhi seseorang mengalami kesepian adalah status hubungan (Marini & Hayati, 2012).

Responden dalam penelitian ini yang mengalami kesepian kategori sedang adalah mereka yang tidak mempunyai pasangan hidup. Peneliti menemukan responden yang mengalami tingkat kesepian kategori sedang sebanyak 10 orang dimana sebagian besar adalah hidup sendiri *single* yaitu duda sebanyak 5 orang (50,0%) dan janda sebanyak 2 orang (20,0%) lebih banyak dari pada yang masih mempunyai pasangan yaitu sebanyak 3 orang (30,0%). Berdasarkan dari hasil tersebut ternyata responden dengan status duda lebih banyak yang mengalami kesepian kategori sedang dari pada yang berstatus janda. Status hubungan merupakan salah satu hal yang mempengaruhi kesepian. Individu *single* lebih berkesempatan mengalami kesepian dibanding individu yang telah menikah. Kesepian sebagai akibat dari hidup sendiri, kurangnya hubungan dengan keluarga, ketidakmampuan untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas komunitas lokal. Ketika ini terjadi dengan kombinasi dengan ketidakmampuan fisik maka kesepian ini biasanya muncul (Marini & Hayati, 2012).

2. Gambaran Kesepian Sesudah Diberikan *Reminiscence Therapy* pada Lansia

Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Kabupaten Semarang sesudah diberikan *reminiscence therapy* yang mengalami kesepian kategori rendah yaitu sebanyak 10 orang (66,7%). Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya yang menunjukkan setelah diberikan intervensi kesepian yang dialami lansia sebagian besar kategori ringan (78,9%). Hasil penelitian di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Kelurahan Martubung Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan juga menunjukkan tingkat kesepian yang dialami lansia setelah penelitian sebagian tidak kesepian (53,7%). Tidak didapatkan responden dengan tingkat kesepian berat. Hal ini menunjukkan terjadi perubahan tingkat kesepian sebelum dan setelah diberikan pendekatan spiritual.

Hal tersebut ditunjukkan dengan mereka selalu merasa ditinggalkan (53,3%). *Social loneliness* dapat juga disebut *social isolation* timbul karena adanya perasaan dikucilkan dengan sengaja oleh lingkungan. *Social loneliness* disebabkan oleh tidak adanya keterlibatan diri dalam jaringan sosial tertentu. Individu akan merasa tersisihkan tanpa hubungan dengan kelompok tertentu atau individu-individu lain yang dapat membentuk hubungan personal. *Social loneliness* disebabkan karena kurangnya jaringan sosial yang dapat memberikan seseorang *a sense of connection* dengan orang-orang lain. *Social loneliness* secara khusus mengindikasikan kurangnya hubungan pertemanan dan terkait

pula dengan banyaknya teman dekat yang dimiliki (*Bogaerts et al.*, 2016).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya perubahan adanya keinginan minat dan ide yang dimiliki akan dibagikan kepada orang lain. Hal ini ditunjukkan dengan penurunan jumlah skor kesepian sebesar 32,0%. Perubahan lainnya yaitu penurunan rasa terasing dari orang lain yang ditunjukkan dengan penurunan jumlah skor kesepian sebesar 32,0%. Responden sudah berani menyampaikan ide atau pendapat dan menurun perasaan terasing dilingkungan lansia yang tinggal di rumah pelayanan sosial lanjut usia Wening Wardoyo Kabupaten Semarang. Penurunan rasa kesepian tersebut sebagai hasil dari intervensi yang telah diberikan dimana terjadi peningkatan keinginan untuk berinteraksi dengan warga rumah pelayanan lainnya.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan kesepian pada lansia adalah dimana orang lanjut usia merasa sendirian. Lansia yang kesepian sering merasa terisolasi, tidak memiliki seorangpun untuk dijadikan pelarian saat dibutuhkan serta kurangnya waktu untuk berhubungan dengan lingkungannya (lingkungan sosial) baik dalam keluarga ataupun disekitar tempat tinggal mereka (Santrock, 2013). Umumnya, masalah psikologis yang paling banyak terjadi pada lansia adalah kesepian yaitu perasaan terasing (terisolasi atau kesepian) adalah perasaan tersisihkan, terpencil dari orang lain, karena merasa berbeda dengan orang lain (Probosuseno, 2017). Lansia yang mengalami kesepian seringkali merasa jenuh dan bosan dengan hidupnya, sehingga dirinya berharap

agar kematian segera datang menjemputnya. Hal itu karena dirinya tidak ingin menyusahkan keluarga dan orang-orang disekitarnya (Gunarsa, 2016). Salah satu faktor yang mengurangi rasa kesepian pada lansia adalah faktor spiritual (Juniarti, Eka & Damayanti, 2018).

Spiritualitas sebagai energi yang menghubungkan masa lanjut usia untuk mengenal dirinya lebih dalam dan merasa terhubung dengan Tuhan dan alam semesta sehingga memunculkan perasaan damai dan bahagia pada diri lansia (Yulianti, 2011). Sejalan dengan teori Lubis yang menyatakan bahwa agama mempunyai makna yang penting bagi manusia karena iman dapat berfungsi sebagai penghibur dikala duka, menjadi sumber kekuatan batin pada saat menghadapi kesulitan, pemicu semangat dan harapan berkat doa yang dipanjatkan, pemberi sarana aman karena merasa selalu berada dalam lindunganNya, penghalau rasa takut karena merasa selalu dalam pengawasanNya, tegar menghadapi masalah karena selalu ada petunjuk melalui firman-firman-Nya, menjaga kemuliaan moral dan berperilaku baik terhadap lingkungan sebagaimana dicontohkan para rasul-Nya (Lubis, 2012). Tetap terjaganya hubungan baik antara makhluk dan Penciptanya, menjaga adanya keseimbangan sikap realistis terhadap dunia dan kebutuhan spiritual, sehingga perasaan negatif yang sering muncul pada lansia seperti kesepian dapat dihindari.

### 3. Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan *Reminiscence Therapy*

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang bermakna

kesepian pada lansia sebelum dan sesudah diberikan *reminiscence therapy* di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Kabupaten Semarang. Beberapa penelitian mendukung hasil penelitian diantaranya penelitian di Banjar Luwus Baturiti Tabanan Bali yang menunjukkan terapi *reminiscence* dapat menurunkan stres pada lansia, dengan penurunan skor sebesar 2,647 (Rahayuni *et.al.*, 2015).

Penelitian di Taiwan juga menunjukkan setelah *reminiscence therapy* para lansia diperoleh peningkatan efek jangka pendek positif yang signifikan (3 bulan *follow-up*) pada depresi, kesejahteraan psikologis, dan penurunan kesepian (Chiang, Chu, Chang, Chung, Chen, Chiou & Chou, 2010). Secara umum, pelaksanaan intervensi dengan *reminiscence therapy* dapat dikatakan efektif untuk menurunkan kesepian pada lansia. Pemilihan *reminiscence therapy* sebagai intervensi untuk masalah tersebut didasari oleh pertimbangan bahwa pendekatan *reminiscence therapy* dapat menggali efek positif dengan mengingat kembali kenangan yang menyenangkan di masa lalu.

*Reminiscence therapy* merupakan jenis terapi pendekatan dengan merefleksikan informasi, pengalaman serta perasaan yang menyenangkan pada masa lalu. Cara menggali pengalaman tersebut dengan menggunakan pertanyaan langsung yang tampak seperti interaksi sosial antara klien dan terapis. Untuk mengoptimalkan pelaksanaan *reminiscence therapy* digunakan media misanya *reminiscence kit* (kotak yang diisi dengan berbagai barang-barang pada

masa lalu, majalah, alat untuk memasak dan membersihkan), foto pribadi masing-masing anggota, alat untuk memutar musik dan video dan kaset, buku, pulpen, stimulus bau yang berbeda (seperti coffe, keju, cuka) rasa (seperti coklat, jeruk, kulit pie dan lain lain) dan bahan-bahan lain yang menstimulasi sensori sentuhan (seperti bulu binatang, wol, flanel, pasir, lumpur, dan lain-lain) (Collins, 2016).

*Reminiscence therapy* akan memotivasi lansia untuk mengingat kembali kejadian dan pengalaman masa lalu serta kemampuan penyelesaian masalahnya kemudian disampaikan dengan keluarga, teman, kelompok (Syarniah, 2010). Lansia yang dapat tergali dengan baik kisah menyenangkan, pengalaman yang menyenangkan bahkan perasaan yang

menyenangkan pada masa lalau maka akan meningkat keinginannya untuk beradaptasi terhadap kehilangan dan memelihara harga diri. Mereka akan berupaya untuk menceritakan pengalaman

menyengkan tersebut kepada orang lain yang lebih banyak sehingga interaksi dengan orang lain sema

#### 4. Keterbatasan Penelitian

Peneliti juga mendapatkan keterbatasan dimana dalam melakukan intervensi dengan media foto masa lalu, ternyata ditemukan beberapa lansia tidak menggunakan foto masa lalu. Diperoleh pula 6 lansia yang tidak menggunakan foto. Peneliti juga mendapatkan asisten yang tidak menggunakan media yang telah dipersiapkan dalam melakukan intervensi kepada klien diman ahal tersebut dimungkinkan pula berpengaruh terhadap hasil penelitian yang diperoleh.

## PENUTUP

Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Kabupaten Semarang sebelum diberikan *reminiscence therapy* sebagian besar mengalami kesepian kategori sedang yaitu sebanyak 12 orang (80,0%), sedangkan setelah diberikan *reminiscence therapy* sebagian besar mengalami kesepian kategori rendah yaitu sebanyak 10 orang (66,7%). Ada perbedaan kesepian sebelum dan sesudah diberikan *reminiscence therapy* pada lansia di rumah pelayanan sosial lanjut usia Wening Wardoyo Kabupaten Semarang, dengan  $p\text{ value } (0,004) < \alpha (0,05)$ . Sebaiknya perawat di rumah pelayanan sosial lebih aktif dalam memberikan *reminiscence therapy* misalnya diberikan setiap sebulan sekali dengan mendatangkan praktisi yang berkompeten untuk mengantisipasi masalah kesepian yang sering dialami oleh lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Annida. (2010). *Memahami Kesepian*. Retrieved from <http://repository.usu.ac.id>.
- Arlis, & B. (2020). *Kecamatan Medan Labuhan Kota Medan Tahun 2019*. 2(2), 1– 14.
- Azizah, L. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Gunarsa. (2016). *Dari Anak Sampai Usia Lanjut: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Lubis. (2012). *Iman dan Ilusi. Psikiatri*. Universitas Indonesia.
- Manurung. (2016). *Terapi reminiscence*. Jakarta: Trans Info Media.
- Marini, L., & Hayati, S. (2012). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesepian Pada Lansia di Perkumpulan Lansia Habibi dan Habibah Liza*.

- Miller, R. S., Perlman, D., & Brehm, S. S. (2017). *Intimate relationships*. 4th. Ed. Boston: McGraw-Hill.
- Pratiwi, M.M.S. dan Pribadi, A. S. (2013). Stres Pada Lansia. *Psycho Idea, Tahun 11 No.1, Februari 2013* ISSN 1693-1076.
- Probosuseno. (2017). *Mengatasi Isolasi Sosial pada Lanjut Usia*.
- Santrock. (2013). *Life span development : Perkembangan masa hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Sasmita, M., & Yulianti, A. (2018). Kesepian Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Usia Lanjut Yang Tinggal Di Panti Jompo Khusnul Khotimah Pekanbaru Riau. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 825– 832. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i1.2138>
- Syarniah. (2010). *engaruh Terapi Kelompok Reminiscence Terhadap Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan*. Universitas Indonesia.
- Tamher & Noorkasiani, & N. (2011). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan. Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Tiikkainen dan Heikkinen, dan H. (2010). Associations between loneliness, depressive symptoms and perceived togetherness in older people. *Journal of Aging & Mental Health*. 9 (6), 526 – 534.
- Yulianti. (2011). *Pendekatan Cultural Spiritual dalam Konseling bagi Lansia*. Universitas Sunan Gunung Jati.