

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. 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 (*lonelinnnes*) (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 kesepaian 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 Klaloro 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

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

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 Januari 2020 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. 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).

Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul, “Perbedaan Kesepian Sebelum dan Sesudah Diberikan *Reminiscence Therapy* pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Kabupaten Semarang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah penelitian ini adalah ”adakah perbedaan kesepian sebelum dan sesudah diberikan *reminiscence therapy* pada lansia di rumah pelayanan sosial lanjut usia Wening Wardoyo Kabupaten Semarang?”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan kesepian sebelum dan sesudah diberikan *reminiscence therapy* pada lansia di rumah pelayanan sosial lanjut usia Wening Wardoyo Kabupaten Semarang.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kesepian sebelum diberikan *reminiscence therapy* pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Kabupaten Semarang.
- b. Mengetahui gambaran kesepian sesudah diberikan *reminiscence therapy* pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Kabupaten Semarang.
- c. Menganalisis perbedaan kesepian sebelum dan sesudah diberikan *reminiscence therapy* pada lansia di rumah pelayanan sosial lanjut usia Wening Wardoyo Kabupaten Semarang.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi profesi perawat atau tenaga kesehatan lainnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai *reminiscence therapy* dan kesepian yang sering dialami oleh kalangan lansia sehingga penting bagi perawat untuk diperhatikan masalah psikologis dari lansia.

## 2. Bagi Universitas Ngudi Waluyo

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang keperawatan gerontik salah satunya terkait *reminiscence therapy*.

## 3. Bagi mahasiswa

Dapat memberikan pengalaman, menambah wawasan dan pengetahuan terkait dengan masalah yang terjadi pada lansia khususnya masalah *reminiscence therapy* dan kesepian pada lansia.

## 4. Bagi Lansia

Memberikan pengetahuan pada masyarakat bahwa *reminiscence therapy* dapat digunakan dalam bidang kesehatan psikologis khususnya mengatasi kesepian pada lansia.