

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penuaan merupakan tahap alami yang dialami setiap individu dan ditandai dengan berbagai perubahan, baik fisik, psikologis, maupun sosial. Dalam konteks sosial, lansia mungkin mengalami pengurangan dalam interaksi sosial akibat pensiun, berkurangnya aktivitas atau masalah kesehatan yang bisa menyebabkan kesepian pada lansia (Sari, 2021). Kesepian merupakan salah satu masalah psikososial yang paling sering dialami oleh lansia, terutama pada mereka yang mengalami penurunan peran sosial, kehilangan pasangan, berkurangnya interaksi dengan keluarga, serta keterbatasan aktivitas akibat kondisi fisik dan kesehatan.

Kesepian tidak hanya berkaitan dengan kondisi hidup sendiri, tetapi juga dapat muncul meskipun lansia berada di lingkungan yang ramai, ketika hubungan sosial yang dimiliki tidak mampu memenuhi kebutuhan emosionalnya. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa kesepian pada lansia masih menjadi permasalahan yang cukup tinggi dan sering kali tidak disadari, sehingga berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup lansia (Septiningsih & Na'imah, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Oktipurwati et al (2025) menunjukkan bahwa banyak lansia memilih tinggal di panti karena anak-anak mereka sibuk, sehingga tidak ada yang bisa merawat, dan mereka tidak ingin menjadi beban bagi keluarganya. Dalam banyak kasus yang ditemui, anak-anak mereka umumnya disibukkan oleh pekerjaan, tinggal jauh, atau bahkan kehilangan kedekatan emosional.

Selain itu, terdapat lansia yang sama sekali tidak memiliki keluarga, sehingga memilih untuk menetap di panti, tinggal di tempat tersebut pasti membawa perubahan signifikan

dalam hidup mereka, di mana mereka harus beradaptasi dengan lingkungan baru, berbagi tempat dan waktu dengan orang-orang yang bukan keluarganya (Nurhasana et al., 2022).

Pada lansia yang tinggal di panti wreda, risiko mengalami kesepian cenderung lebih besar. Lansia harus beradaptasi dengan lingkungan baru, berpisah dari keluarga, serta kehilangan kedekatan emosional yang sebelumnya dimiliki. Minimnya kunjungan keluarga, keterbatasan hubungan sosial yang bermakna, serta perasaan ditinggalkan sering menimbulkan perasaan terasing dan tidak dihargai. Penelitian Arywibowo & Rozi (2024) menyebutkan bahwa lansia di panti wreda rentan mengalami kesepian karena berkurangnya dukungan emosional dari keluarga, meskipun kebutuhan fisik telah terpenuhi oleh pengelola panti.

Kesepian pada lansia tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan dan dukungan sosial, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor internal psikologis. Salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam muncul atau berkurangnya kesepian adalah penerimaan diri. Lansia yang tidak mampu menerima perubahan fisik, peran sosial, serta kondisi hidupnya cenderung memiliki perasaan tidak berharga, menutup diri dari lingkungan, dan lebih mudah merasa kesepian (Ani & Yuniawati, 2023).

Penerimaan diri yang baik membantu lansia memandang dirinya secara positif, menerima keterbatasan yang ada, serta mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi di masa tua. Lansia dengan penerimaan diri yang rendah cenderung mengalami konflik batin, perasaan gagal, dan kesulitan menjalin hubungan sosial, sehingga memperbesar risiko kesepian. Penelitian Febrianti et al (2023) menunjukkan bahwa aspek psikologis seperti penerimaan diri dan harga diri memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kesepian pada lansia, di mana semakin rendah penerimaan diri, semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Maulidhea & Syafiq, 2022) mengungkapkan bahwa dukungan sosial, terlebih dari keluarga, memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan penerimaan diri bagi lansia. Studi yang dilakukan oleh Oktavioni, Putri, Kholidah, Hasbiah, & Ulum (2025) juga menunjukkan bahwa lansia yang merasakan penghargaan, dukungan, dan kasih sayang dari keluarganya cenderung lebih mudah dalam menerima keadaan diri mereka, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial.

Namun, tidak seluruh lansia yang tinggal di panti mendapatkan perhatian dari keluarganya. Sebagian dari mereka menghabiskan masa tua tanpa kunjungan, tanpa kabar, bahkan tanpa harapan untuk bertemu kembali dengan keluarga. Dalam situasi seperti ini, beberapa lansia tetap mampu menunjukkan sikap positif dan ketenangan saat menjalani hari, yang menegaskan bahwa penerimaan diri bisa terbentuk tidak hanya karena dukungan keluarga, tetapi juga berkat lingkungan sosial serta kekuatan yang ada dalam diri mereka sendiri (Dewi et al., 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Ani & Yuniawati (2023) menunjukkan bahwa ada hubungan yang baik dan signifikan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia yang tinggal di panti wredha. Lansia yang mendapat dukungan sosial dari teman-teman di panti atau dari para pengurus biasanya memiliki tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi, meskipun mereka tidak tinggal bersama keluarga. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerimaan diri lansia tidak hanya dipengaruhi oleh bantuan dari keluarga, tetapi juga oleh lingkungan sosial yang bisa membantu mereka beradaptasi secara psikologis di panti.

Namun demikian, kondisi di panti wreda tidak selalu menyediakan lingkungan sosial yang aktif dan mendukung secara optimal. Berdasarkan kondisi yang ada, aktivitas rutin di panti relatif terbatas, seperti senam yang dilaksanakan setiap hari Senin dan pengajian kecil yang dilakukan pada hari Jumat. Selain itu, lansia hanya diajak menghadiri kegiatan

tertentu pada hari besar atau sesekali diajak keluar untuk rekreasi. Minimnya variasi aktivitas serta tidak adanya pengasuh tetap yang secara khusus mendampingi lansia dalam keseharian dapat memengaruhi interaksi sosial dan dukungan emosional yang mereka rasakan. Kondisi ini berpotensi memengaruhi tingkat penerimaan diri lansia, yang pada akhirnya dapat berdampak pada munculnya perasaan kesepian.

Menurut teori psikososial Erikson, lansia berada di tahap terakhir dalam kehidupan, yaitu konflik antara integritas ego dan keputusasaan. Di tahap ini, mereka memikirkan kembali hidup yang sudah dilewati dan mencoba menerima semua hal, baik yang berhasil maupun yang tidak, secara lengkap. Jika mereka bisa menerima segala sesuatu dengan baik, mereka akan merasa tenang dan puas. Namun, jika mereka merasa tidak puas dengan kehidupan mereka, mereka mungkin merasa sedih dan putus asa. Dalam konteks menerima diri sendiri, kemampuan lansia untuk menerima diri apa adanya, termasuk kekurangan dan kehilangan, sangat penting (April, 2023).

Studi internasional menemukan bahwa kesepian bisa meningkatkan risiko mengalami depresi, gangguan tidur, penurunan kemampuan berpikir, serta penyakit terkait jantung. Penyakit jantung dan depresi, misalnya, terkait erat dengan tingkat isolasi sosial dan perasaan kesepian (Himawan & Susanto, 2024). Selain itu, penelitian yang dilakukan di Indonesia oleh Setiyowati & Luthfa (2025) menunjukkan bahwa tingkat kesepian berkaitan secara negatif dengan kualitas hidup para lansia di panti werdha. Lansia yang merasa kesepian cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih buruk, baik secara fisik maupun mental, ini mendukung hasil sebelumnya yang menyatakan bahwa kesepian dapat memengaruhi negatif kesehatan lansia dan menekankan pentingnya dukungan sosial serta kemampuan adaptasi psikologis dalam kehidupan usia lanjut.

Penelitian yang secara khusus mengeksplorasi hubungan kausal atau korelasional penerimaan diri dan kesepian pada lansia di panti wreda, khususnya di daerah Indonesia

Tengah masih sedikit. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi untuk mengisi kekosongan tersebut dan memberikan rekomendasi praktis kepada pengelola panti wreda agar dapat merancang intervensi psikososial yang bertujuan meningkatkan penerimaan diri sekaligus mengurangi kesepian lansia.

Panti Wreda Mergo Mukti Rembang merupakan salah satu panti sosial yang menampung lansia dengan latar belakang sosial yang beragam. Panti ini memiliki 4 wisma untuk lansia laki-laki dan 6 wisma untuk lansia perempuan. Pada setiap wisma, tempat tidur lansia hanya dipisahkan dengan sekat berupa lemari dan tempat tidur masing-masing penghuni dengan fasilitas satu kamar mandi yang terletak di luar dan digunakan secara bersama oleh penghuni wisma. Pola hunian yang bersifat komunal tersebut menuntut lansia untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, berbagi ruang pribadi, serta menjalin interaksi sosial dengan sesama penghuni.

Meskipun tinggal bersama dalam satu wisma, kebersamaan secara fisik tidak selalu menjamin terpenuhinya kebutuhan emosional dan sosial lansia. Keterbatasan ruang privat, perbedaan karakter antar penghuni, serta minimnya aktivitas harian yang bersifat interaktif berpotensi menyebabkan interaksi sosial menjadi kurang bermakna. Kondisi ini dapat memicu munculnya perasaan terasing, kurang diperhatikan, dan tidak memiliki kedekatan emosional, yang pada akhirnya meningkatkan risiko kesepian pada lansia yang tinggal di panti tersebut.

Kondisi lingkungan tempat tinggal serta dinamika sosial di dalam panti tersebut menunjukkan bahwa lansia tidak hanya menghadapi tantangan fisik akibat proses penuaan, tetapi juga tantangan psikososial yang dapat memengaruhi kesejahteraan emosional mereka. Situasi ini mendorong peneliti untuk melakukan pengamatan awal guna mengetahui gambaran nyata perasaan dan pengalaman lansia yang tinggal di Panti Wreda Mergo Mukti Rembang.

Studi pendahuluan yang dilaksanakan oleh peneliti pada 28 Oktober 2025 dilakukan melalui wawancara dengan 5 lansia di Panti Wreda Mergo Mukti Rembang. Hasilnya menunjukkan bahwa 5 dari mereka merasa kesepian saat tinggal di panti. Dari lima lansia tersebut, tiga orang menyatakan merasa kesepian karena jarang dikunjungi dan jauh dari keluarga, sedangkan dua orang lainnya mengaku merasa tidak cocok dengan penghuni panti lainnya serta merasa tidak memiliki teman untuk berbagi cerita. Perasaan kesepian tersebut tampak dari ekspresi dan perilaku lansia yang terlihat murung, gelisah, dan kurang bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Selain itu, berdasarkan hasil kuesioner, beberapa lansia mengungkapkan bahwa mereka merasa kurang dihargai, kehilangan kebahagiaan, serta merasa seperti “dititipkan” oleh keluarga di panti wreda.

Kondisi tersebut menggambarkan adanya indikasi rendahnya penerimaan diri pada lansia. Rendahnya penerimaan diri menyebabkan munculnya perasaan terasing, bosan, dan jenuh dalam kehidupan sehari-hari di panti. Keterasingan ini semakin memperkuat perasaan kesepian dan menimbulkan keinginan untuk kembali ke lingkungan keluarga. Hal itu menjadi alasan peneliti memilih untuk meneliti di Panti Wreda Mergo Mukti Rembang. Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai “Hubungan penerimaan diri dengan kesepian pada lansia di Panti Wreda Mergo Mukti Rembang.”

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan penerimaan diri dengan tingkat kesepian pada lansia yang ada di Panti Wreda Mergo Mukti Rembang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan kesepian pada lansia yang tinggal di Panti Wreda Mergo Mukti Rembang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi penerimaan diri pada lansia di Panti Wreda Mergo Mukti Rembang
- b. Mengidentifikasi kesepian pada lansia di Panti Wreda Mergo Mukti Rembang.
- c. Menganalisis hubungan antara penerimaan diri dengan kesepian pada lansia di Panti Wreda Mergo Mukti Rembang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

- Memberikan gambaran mengenai kondisi psikososial lansia terkait penerimaan diri dan kesepian.
- Menjadi dasar bagi pengelola panti untuk menyusun program pembinaan, konseling, dan kegiatan sosial yang dapat meningkatkan penerimaan diri serta mengurangi kesepian lansia.

2. Bagi Keluarga

- Memberikan wawasan mengenai pentingnya dukungan keluarga dalam meningkatkan penerimaan diri lansia.
- Mendorong keluarga untuk lebih aktif menjalin komunikasi dan interaksi sehingga dapat menurunkan rasa kesepian lansia meskipun tinggal di panti.

3. Bagi Peneliti

- Menambah pengalaman serta wawasan dalam melakukan penelitian psikososial pada lansia.
- Memberikan kontribusi ilmiah berupa data empiris tentang hubungan penerimaan diri dan kesepian pada lansia di Panti Wreda.

4. Bagi Masyarakat

- Memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang pentingnya penerimaan diri dalam menghadapi proses menua.
- Meningkatkan kesadaran masyarakat akan peran mereka dalam mendukung kesejahteraan lansia, baik melalui interaksi sosial maupun program komunitas yang ramah lansia.