**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA**

**2.1 Konsep Lanjut Usia**

**2.1.1 Definisi Lanjut Usia**

Semua orang akan mengalami proses menjadi tua atau menua. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktutertentu, namun dimulai sejak permulaan kehidupan (Nugroho, 2008). Laslett (dalam Suardiman, 2011) menyatakan bahwa menjadi tua merupakan proses perubahan biologis secara terus-menerus yang dialami manusia pada semua tingkatan umur dan waktu. Lansia merupakan keadaan yang ditandai dengan kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stresfisiologis. Kegagalan ini berhubungan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual (Efendi, 2009).

 Lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang, manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, akan tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Hal ini normal, dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan dan terjadi pada semua orang pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu (Azizah, 2011). Menurut Potter & Perry (dalam dosenpendidikan.com, 2019) setiap orang menua dengan cara yang berbeda-beda, berdasarkan waktu dan riwayat hidupnya. Setiap lansia adalah unik, oleh karena itu perawat harus memberikan pendekatan yang berbeda antara satu lansia dengan lansia lainnya.

 Pengertian lansia menurut UU No. 13 Tahun 1998 dalam Bab 1 Pasal 1 Ayat 2 tentang kesejahteraan lanjut usia berbunyi “Lansia merupakan seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas”.Sedangkan menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggolongkan lanjut usiaberdasarkan usia kronologis atau biologis menjadi empat kelompok yaitu: usia pertengahan (*middle/ young eldery*) berusia antara 45-59 tahun, lanjut usia (*eldery*) berusia antara 60-70 tahun, usia tua (*old*)berusia antara 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) diatas 90tahun.

 Berdasarkan berbagai pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa lansia adalah masa hidup manusia yang berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa hingga akhirnya menjadi tua dimana pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial, perubahan biologis secara terus-menerus, serta penurunan daya kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis dengan ketentuan berumur 60 tahun ke atas.

**2.1.2 Ciri-Ciri Lanjut Usia**

Menurut Reimer (dalam Azizah, 2011) karakteristik sosial masyarakat yang menganggap bahwa orang lebih tua jika menunjukkan ciri fisik seperti rambut beruban, kerutan kulit dan hilangnya gigi. Dalam peran masyarakat tidak bisa lagi melaksanakan fungsi peran orang dewasa, seperti pria yang tidak lagi terkait dalam kegiatan ekonomi produktif, dan untuk wanita tidak dapat memenuhi tugas rumah tangga. Kriteria simbolik seseorang dianggap tua ketika cucu pertamanya lahir. Dalam masyarakat kepulauan pasifik, seseorang dianggap tua ketika ia berfungsi sebagai kepala dari garis keturunan keluarganya.

Menurut Kuntjoro (dalam Azizah, 2011) ada enam tipe kepribadian pada lanjut usia sebagai berikut:

1. Tipe kepribadian konstruktif

Individu ini memiliki integritas baik, menikmati hidupnya, toleransi tinggi dan fleksibel. Tipe kepribadian ini hanya mengalami sedikit gejolak, tenang dan mantap sampai sangat tua.

2. Tipe kepribadian mandiri

Ada kecenderungan mengalami post power sindrome, apalagi jika pada masa lansia tidak diisi dengan kegiatan yang dapat memberikan otonomi.

3. Tipe kepribadian tergantung

Tipe ini biasanya dipengaruhi dengan kehidupan keluarga, apabila kehidupan keluarga selalu harmonis, maka pada masa lansia tidak bergejolak. Tipe ini pada saat mengalami pensiun biasanya tidak mempunyai inisiatif, pasif tetapi masih tahu diri dan dapat diterima masyarakat.

4. Tipe kepribadian bermusuhan

Lanjut usia pada tipe ini setelah memasuki lansia tetap merasa tidak puas dengan kehidupannya, banyak keinginan yang tidak diperhitungkan sehingga menyebabkan kegagalan, selalu mengeluh dan curiga.

5. Tipe kepribadian defensif

Tipe ini selalu menolak bantuan, emosinya tidak terkontrol, bersifat kompulsif aktif. Mereka takut menjadi tua dan tidak menyenangi masa pensiun.

6. Tipe kepribadian kritik diri

Pada lansia tipe ini umumnya terlihat sengsara, karena perilakunya sendiri sulit dibantu orang lain atau cenderung membuat susah dirinya. Selalu menyalahkan diri, tidak memiliki ambisi dan merasa korban dari keadaan.

**2.1.3 Perubahan Lanjut Usia**

Menurut Hurlock (2002) perubahan-perubahan dalam periode lanjut usia ke dalam beberapa kategori sebagai berikut:

1. Perubahan fisik, meliputi perubahan penampilan, perubahan bagian tubuh, perubahan fungsi fisiologis, perubahan panca indera dan perubahan seksual.
2. Perubahan penampilan

Menurut Hurlock (2002) perubahan-perubahan penampilan yang umum terjadi dalam periode lanjut uisa meliputi:

1. Perubahan pada daerah kepala

Hidung menjulur lemas, bentuk mulut berubah akibat hilangnya gigi atau karena terus menggunakan gigi palsu, mata kelihatan pudar, dan tak bercahaya dan sering mengeluarkan cairan, dagu berlipat 2 atau 3, pipi berkerut, longgar dan bergelombang, kulit berkerut dan kering, berbintik hitam, banyak tahi lalat dan ditumbuhi kutil, rambut menipis, berubah menjadi putih atau abu-abu dan kaku, tumbuh rambut halus dalam hidung, telinga dan pada alis.

1. Perubahan pada daerah tubuh

Bahu membungkuk dan tampak mengecil, perut membesar dan membuncit, pinggul tampak melebar daripada sebelumnya dan mengendur, garis pinggang melebar, menjadikan badan tampak seperti terhisap, payudara bagi wanita menjadi kendor dan melorot.

1. Perubahan pada daerah persendian

Pangkal tangan menjadi kendor dan terasa berat, sedangkan ujung tangan tampak mengerut, kaki menjadi kendor dan pembuluh darah balik menonjol, terutama yang ada di sekitar pergelangan kaki, tangan menjadi kurus kering dan pembuluh vena di sepanjang bagian belakang tangan menonjol, kaki membesar karena otot-otot mengendor, timbul benjolan-benjolan, ibu jari membengkak, dan bisa meradang serta timbul kelosis, kuku dan tangan dari kaki menebal, mengeras dan mengapur.

1. Perubahan fungsi fisiologis

Berbagai perubahan yang sudah dijelaskan terjadi pada fungsi organ. Pengaturan temperatur badan dipengaruhi oleh memburuknya sistem pengaturan organ-organ. Orang yang sudah tua tidak akan tahan terhadap temperatur yang sangat panas atau yang sangat dingin, hal ini disebabkan oleh menurunnnya fungsi pembuluh darah pada kulit berkurangnya tingkat metabolisme dan menurunnya kekuatan otot-otot juga mengakibatkan pengaturan suhu badan menjadi sulit.

1. Perubahan panca indera

Pada usia lanjut fungsi seluruh organ penginderaan kurang mempunyai sensitivitas dan efisiensi kerja dibanding yang dimiliki oleh orang yang lebih muda.

1. Perubahan seksual

Masa berhentinya reproduksi keturunan (klimaterik) pada pria datang lebih lama dibanding masa menopause pada wanita, dan memerlukan masa yang lebih lama. Pada umumnya ada penurunan potensi seksual selama usia enam puluhan, kemudian berlanjut sesuai dengan bertambahnya usia.

2. Perubahan kognitif

Menurut Azizah (2011) pada usia lanjut juga terjadi perubahan perubahan pada kemampuan kognitif, yaitu :

1. *Memory* (daya ingat, ingatan)

Daya ingat adalah kemampuan untuk menerima, mencamkan, menyimpan dan menghadirkan kembali rangsangan/ peristiwa yang pernah dialami seseorang. Pada lansia, daya ingat (*memory*) merupakan salah satu fungsi kognitif yang seringkali paling awal mengalami penurunan. Lansia akan kesulitan dalam mengungkapkan kembali cerita atau kejadian yang tidak begitu menarik perhatiannya dan informasi baru seperti TV dan film. Keadaan ini sering menimbulkan salah paham dalam keluarga.

1. IQ (*Intellegent Quocient*)

Lansia tidak mengalami perubahan dengan informasi matematika (analitis, linier, sekuensial) dan perkataan verbal. Tetapi persepsi dan daya membayangkan (fantasi) menurun. Walaupun mengalami kontroversi, tes intelegensia kurang memperlihatkan adanya penurunan kecerdasan pada lansia.

1. Kemampuan belajar (*learning*)

Menurut Brocklehurst dan Allen (1987); Darmojo & Martono (2004), lanjut usia yang sehat dan tidak mengalami demensia masih memiliki kemampuan belajar yang baik, bahkan di negara industri maju didirikan *Universitiy of the third age*.

1. Kemampuan pemahaman (*comprehension*)

Kemampuan pemahaman atau menangkap pengertian pada lansia mengalami penurunan. Hal ini dipengaruhi oleh konsentrasi dan fungsi pendengarannya lansia yang mengalami penurunan.

1. Pemecahan masalah (*Problem Solving*)

Banyak hal yang dahulunya dengan mudah dapat dipecahkan menjadi terhambat karena terjadi penurunan fungsi indra pada lanjut usia. Hambatan yang lain dapat berasal dari penurunan daya ingat, pemahaman dan lain-lain, yang berakibat bahwa pemecahan masalah menjadi lebih lama.

1. Pengambilan keputusan (*decission making*)

Pengambilan keputusan pada umumnya berdasarkan data yang terkumpul, kemudian dianalisa, dipertimbangkan dan dipilih alternatif yang dinilai positif (menguntungkan), kemudian baru diambil suatu keputusan. Pengambilan keputusan pada lanjut usia sering lambat atau seolah-olah terjadi penundaan.

1. Kebijaksanaan (*wisdom*)

Menurut Kuntjoro (2002), pada lansia semakin nijaksana dalam menghadapi suatu permasalahan. Kebijaksanaan sangat tergantung dari tingkat kematangan kepribadian seseorang dan pengalaman hidup yang dijalani,

1. Kinerja (*performance*)

Pada lanjut usia memang akan terlihat penurunan kinerja baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Perubahan *performance* yang membutuhkan kecepatan dan waktu mengalami penurunan (Lumantobing, 2006). Penurunan itu bersifat wajar sesuai perubahan organ-organ biologis ataupun perubahan yang sifatnya patologis.

1. Motivasi

Pada lanjut usia, motivasi baik kognitif maupun afektif untuk mencapai/memperoleh sesuatu cukup besar, namun motivasi tersebut seringkali kurang memperoleh dukungan kekuatan fisik maupun psikologis, sehingga hal-hal diinginkan banyak berhenti di tengah jalan.

3. Perubahan Spiritual

Menurut Nugroho (dalam Azizah, 2011) agama atau kepercayaan lansia makin berintegrasi dalam kehidupannya. Lansia semakin teratur dalam kehidupan agamanya. Hal ini dapat dilihat dalam berfikir dan bertindak sehari-hari. Satu hal pada lansia yang diketahui sedikit berbeda dari orang yang lebih muda yaitu sikap mereka terhadap kematian. Hal ini menunjukkan bahwa lansia cenderung tidak terlalu takut terhadap konsep dan realitas kematian

4. Perubahan Psikososial

Menurut Azizah (2011) perubahan psikososial yang dialami oleh lansia antara lain yaitu:

1. Pensiun

Pensiun sering dikatakan secara salah dengan kepasifan atau pengasingan. Dalam kenyataanya pensiun adalah tahap kehidupan yang dicirikan oleh adanya transisi dan perubahan peran yang menyebabkan stres psikososial (Azizah, 2011). Nilai seseorang sering diukur oleh produktivitasnya dan identitas dikaitkan dengan peran dalam pekerjaan. Hilangnya kontak sosial dari area pekerjaan membuat seseorang lansia pensiunan merasakan kekosongan, orang tersebut secara tiba-tiba dapat merasakan begitu banyak waktu luang yang ada di rumah disertai dengan sedikitnya hal-hal yang dapat dijalani.

Menurut Budi Darmojo dan Martono (dalam Azizah, 2011), bila seseorang pensiun, ia akan mengalami kehilangan-kehilangan antara lain:

1. Kehilangan Financial (besar penghasilan semula)

Umumnya dimanapun pemasukan uang pada seseorang yang pensiun akanmenurun, kecuali pada orang sangat kaya dengan tabungan yang melimpah.

1. Kehilangan Status

Terutama ini terjadi bila sebelumnya orang tersebut mempunyai jabatandan posisi yang cukup tinggi, lengkap dengan fasilitasnya.

1. Kehilangan teman atau kenalan

Mereka akan jarang sekali bertemu dan berkomunikasi dengan temansejawat yang sebelumnya tiap hari dijumpainya, hubungan sosialnya pun akan hilang atau berkurang.

1. Kehilangan kegiatan atau pekerjaan

Kehilangan kegiatan atau pekerjaan yang teratur dilakukan setiap hari, iniberarti bahwa rutinitas yang bertahun-tahun telah dikerjakan akan hilang.

1. Perubahan Aspek Kepribadian

Pada umunya setelah orang memasuki lansia, maka ia mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikomotor. Fungsi kognitif meliputi proses belajar, persepsi, pemahaman, pengertian, perhatian dan lain-lain sehingga menyebabkan reaksi dan perilaku lansia menjadi makin lambat. Dengan adanya penurunan kedua fungsi tersebut, lansia mengalami perubahan kepribadian.

Menurut Kuntjoro (dalam Azizah, 2011), kepribadian lanjut usia dibedakan menjadi enam tipe kepribadian yaitu tipe tergantung, konstruktif, mandiri, bermusuhan, defensif, dan kritik diri.

1. Perubahan dalam Peran Sosial di Masyarakat

Akibat berkurangnya fungsi indera pendengaran, penglihatan, gerak fisik dan sebagainya maka muncul gangguan fungsional atau bahkan kecatatan padalansia, misalnya badan menjadi bungkuk, pendengaran sangat berkurang, penglihatan kabur dan sebagainya, sehingga menimbulkan keterasingan (Azizah, 2011).

1. Perubahan Minat

Lanjut usia juga mengalami perubahan pada minat, yang pertama adalah minat terhadap diri makin bertambah, kedua minat terhadap penampilan semakin berkurang, ketiga yaitu minat terhadap uang semakin meningkat dan terakhir kebutuhan terhadap kegiatan rekreasi tak berubah hanya cenderung menyempit (Azizah, 2011).

Menurut Hurlock (dalam Azizah, 2011) mengatakan bahwa perubahan yang dialami oleh setiap orang akan mempengaruhi minatnya terhadap perubahan tersebut dan akhirnya mempengaruhi pola hidupnya. Dalam menghadapi perubahan tersebut diperlukan penyesuaian. Ciri-ciri penyesuaian yang tidak baik dari lansia adalah:

1) Minat sempit terhadap kejadian di lingkungan

2) Penarikan diri kedalam dunia fantasi

3) Selalu mengingat kembali masa lalu

4) Selalu khawatir karena pengangguran

5) Kurang ada motivasi

6) Rasa kesendirian karena hubungan dengan keluarga kurang baik.

7) Tempat tinggal yang tidak diinginkan

Ciri penyesuaian diri lanjut usia yang baik antara lain adalah; minat yang kuat, ketidaktergantungan secara ekonomi, kontak sosial luas, menikmati kerjadan hasil kerja, menikmati kegiatan yang dilakukan saat ini memiliki kekhawatiran minimal terhadap diri dan orang lain.

**2.1.4 Perkembangan Lanjut Usia**

 Seiring tahap kehidupan, lansia memiliki tugas perkembangan khusus. Hal ini dideskripsikan oleh Burnside (1979), Duvall (1977), dan Havighurst (1953) dikutip oleh Potter dan Perry (2005) (dalam Azizah, 2011). Tujuh kategori utama tugas perkembangan lansia meliputi:

1. Menyesuaikan terhadap penurunan kekuatan fisik dan kesehatan.
2. Menyesuaikan terhadap masa pensiun dan penurunan pendapatan.
3. Menyesuaikan terhadap kematian pasangan.
4. Menerima diri sendiri sebagai individu lansia.
5. Mempertahankan kepuasan pengaturan hidup.
6. Mendefinisikan ulang hubungan dengan anak yang dewasa.
7. Menentukan cara untuk mempertahankan kualitas hidup.

**2.2 Kesepian**

**2.2.1 Definisi Kesepian**

*Loneliness* merupakan hasil interaksi dengan individu lain yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan sebelumnya. Menurut Sears, dkk (dalam Utami, 2018) mendefinisikan kesepian(*loneliness*)sebagai suatu pengalaman subjektif yang tidak mengenakan baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Segi kuantitas, seorang lanjut usia merasa tidak punya teman dan atau mempunyai teman namun kurang dari yang diharapkan, dari segi kualitas, lanjut usia merasa bahwa hubungannya dengan orang lain sangat dangkal, kurang memuaskan dan tidak sesuai dengan yang diharapkan, walaupun ada banyak orang di sekitarnya.

Weiss (dalam Pettigrew dan Michele, 2008) mendefinisikan kesepian sebagai kurangnya keintiman suatu hubungan manusia yang dialami oleh individusebagai tindakan yang tidak menyenangkan. Berbeda dengan pendapat Peplau &Perlman (dalam Tiikkainen dan Heikkinen, 2010) yang memandang kesepian adalah perasaan yang tidak menyenangkan dengan merangsang kecemasansubjektif, sehingga pengalaman yang dirasakan adalah hasil dari hubungan sosialyang tidak memadai.

Menurut Tümkaya, Aybek & Çelik, (dalam Rahmi, 2015) kesepian adalah pengalaman yang tidak menyenangkan dan tidak diinginkan yang semua orang menghindari dan sesuatu yang menyebabkan kecemasan, kemarahan, kesedihan dan perasaan yang berbeda dari orang lain yang mempengaruhi posisi seseorang dalam karakteristik psikologis, emosional dan fisiologis nya. Sedangkan menurut Rokach (dalam Rahmi, 2015) mendefinisikan kesepian sebagai kondisi gangguan emosi yang muncul ketika seseorang merasa terasing, disalahpahami, atau ditolak oleh orang lain dan / atau tidak memiliki mitra sosial yang tepat untuk kegiatan yang diinginkan, khususnya kegiatan yang memberikan rasa integrasi sosial dan kesempatan untuk keintiman emosional.

Menurut Aebischer (dalam Rahmi, 2015) kesepian telah dikaitkan dengan usia tua karena banyaknya perubahan dan kehilangan yang berkaitan dengan usia yang terlibat dalam menjadi tua. Menurut Balandin, Berg, & Waller (dalam rahmi, 2015) orang dewasa yang lebih tua berada pada risiko yang lebih besar dari kesepian karena beberapa alasan, termasuk kehilangan pasangan, teman-teman, pendapatan, dan kesehatan. Dykstra, Tilburg, & Gierveld (dalam Rahmi, 2015) menyatakan kehilangan pasangan ditemukan untuk menjadi salah satu yang paling umum alasan kesepian di antara orang dewasa yang lebih tua.

Berdasarkan berbagai pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kesepian adalahsuatu pengalaman subjektif yang tidak mengenakan dan tidak menyenangkan baik dari segi kuantitas maupun kualitas, kurangnya hubungan sosial yang dimiliki individu, sehingga merangsang kecemasan subjektif kemarahan, kesedihan dan perasaan yang berbeda dari orang lain.

**2.2.2 Tipe Kesepian**

Peplau & Pelman, (1982) (dalam Nurdiani, 2014) membagi perasaan kesepian menjadi dua jenis, yaitu:

1. Kesepian emosional (*The loneliness of emotional isolation*)

Kesepian emosional dapat muncul akibat tidak adanya kelekatan emosional yang dekat (*close emotional attachment*) dan hanya bisa diperbaharui melalui penyatuan kelekatan emosional terhadap orang lain yang pernah dirasakan hilang. Konsep kelekatan emosional berawal dari teori *attachment style* yang menyatakan bahwa, perpisahan dengan *figure attachment* (figur yang melekat/dekat dengan individu) akan membuat individu merasa kehilangan, sehingga akan menimbulkan perasaan kesepian. Individu yang mengalami kesepian emosional akan merasa kesepian walaupun mereka telah berinteraksi dan bergaul dengan orang lain.

1. Kesepian sosial (*The loneliness of social isolation*)

Kesepian sosial dihubungkan dengan ketidakhadiran jaringan sosial (*social network*) yang diakibatkan oleh kurangnya kerabat, teman, atau orang-orang dari lingkup yang sama, dimana mereka dapat berbagi aktivitas atau minat yang sama. Individu yang mengalami kesepian jenis ini ditandai dengan adanya perasaan bosan dan perasaan terpinggirkan. Biasanya, individu merasa bahwa dirinya bukan bagian anggota dari sebuah kelompok atau komunitas atau individu tersebut memiliki teman yang tidak dapat diandalkan saat dirinya sedang merasa kesulitan.

**2.2.3 Ciri-ciri Kesepian**

Orang yang kesepian menurut Baron dan Bryne (2005) (dalam Firdaus, 2015) cenderung untuk menjadi tidak bahagia dan tidak puas dengan diri sendiri, tidak mau mendengar keterbukaan intim dari orang lain dan cenderung membuka diri mereka baik terlalu sedikit atau terlalu banyak, merasakan kesia-siaan (*hopelessness*), dan merasa putus asa.

Orang yang kesepian menurut Robinson (2004) (dalam Firdaus, 2015) akan merasa terasing dari kelompoknya, tidak merasakan adanya cinta disekelilingnya, merasa tidak ada yang peduli dengan dirinya dan merasakan kesendirian, serta merasa sulit untuk mendapatkan teman.

Orang yang kesepian menurut Martin (2001) (dalam Firdaus, 2015) secara kronologis kelihatan terjebak di dalam lingkaran setan yang merupakan kegagalan diri dalam kognisi sosial dan perilaku sosial. Orang yang kesepian memiliki penjelasan yang negatif terhadap depresi yang dialami, menyalahkan diri sendiri atas hubungan sosial yang buruk dan berbagai hal yang berada di luar kendali (Anderson dan Snodgrass 1976 dalam McGhie, 2003). Lebih jauh lagi orang yang kesepian menerima orang lain dalam cara yang negatif (McGie, 2003). Pandangan negatif tersebut akan mempengaruhi keyakinannya dan akan menyebabkan orang yang mengalami kesepian kehilangan kepercayaan sosial dan menjadi pesimis terhadap orang lain, yang justru akan menghambatnya dalam mengurangi kesepian mereka.

Orang yang kesepian cenderung menjadi *self-conscious* dan memiliki *selfesteem* yang rendah Bruno (2000) (dalam Firdaus, 2015) . Ketika berbicara dengan orang asing, orang yang kesepian lebih banyak membicarakan diri sendiri dan menaruh sedikit ketertarikan terhadap lawan bicaranya. Setelah pembicaraan selesai biasanya kenalan baru tersebut memberi kesan yang negative terhadap orang yang kesepian tersebut (Jones 1986 dalam Sears, 2004). Tidak ada orang yang dapat kebal terhadap kesepian, tetapi beberapa orang memiliki risiko yang tinggi untuk mengalami kesepian (Sears, 2004).

**2.3 Faktor yang Menyebabkan Kesepian (*Loneliness*)**

 *Loneliness* akan sangat dirasakan oleh lansia yang hidup sendirian, tanpa anak, kondisi kesehatan yang kurang baik atau rendah, tingkat pendidikan rendah, introvert, rasa percaya diri rendah, kondisi sosial ekonomi sebagai akibat pensiun menimbulkan perasaan kehilangan prestise, hubungan sosial, kewibawaan dan sebagainya (Astuti, 2013).

Menurut Mubarok (dalam Mulyadi, 2016) secara umum terdapat tiga faktor penyebab kesepian, diantaranya faktor psikologis, faktor kebudayaan dan faktor situasional, serta faktor spiritual

1. Faktor psikologis

Menurut beberapa penelitian oleh ahli Psikologi yaitu, Paola Corsano, Marinella Majorano, dan Lorella Champretary (dalam Astuti, 2013) faktor psikologi yang menyebabkan kesepian (*loneliness*) 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 ditentukan oleh faktor hubungan antara yang meninggal dan berkabung. Menurut Lueckenotte (dalam Astuti, 2013) beberapa orang tua, pengalaman kesedihan mungkin termasuk perasaan lega dan emansipasi, terutama setelah mengalami situasi yang sulit, semakin berat stressor yang dirasakan semakin membuat seseorang merasakan kesepian.

Menurut Middlebrook (dalam Firdaus, 2015) faktor yang mempengaruhi kesepian dari faktor psikologis antara lain:

1. Kesepian Eksistensial

Keterbatasan manusia yang terpisah dari orang lain sehingga seseorang tersebut tidak mungkin berbagi perasaan dan pengalaman dengan orang lain dan seseorang tersebut harus mengambil keputusan sendiri dan menghadapai ketidakpastian.

1. Pengalaman Traumatik

Kehilangan seseorang yang sangat dekat secara tiba-tiba bisa menyebabkan orang merasa kesepian, tetapi akan lebih sanggup mentolerir kesepian bila sering mengalaminya atau orang itu sendiri yang mulai menjauh dari orang orang yang dekat padanya.

1. Kurang dukungan dari lingkungan

Seseorang bisa mengalami kesepian bila merasa tidak sesuai dengan lingkungannya, sehingga orang tersebut menganggap dirinya diabaikan dan ditolak oleh lingkungan.

1. Krisis dalam diri dan kegagalan

Seseorang bisa kehilangan semangat dan menghindar dari lingkungannya bila merasa harga dirinya terganggu karena harapannya tidak terpenuhi, hal ini dapat menyebabkan timbulnya gejala kesepian pada orang itu.

1. Kurangnya percaya diri

Kesepian dapat terjadi bila seseorang kurang dapat mengungkapkan diri sepenuhnya dan hanya mampu berhubungan secara formil saja. Kalaupun bisa berhubungan sosial dengan cukup baik, tetap saja merasa kurang dilibatkan.

1. Kepribadian yang pemalu

Sesuai dengan lingkungan, orang-orang dengan temperamen tertentu seperti pemalu dan yang tidak mampu berhubungan sosial akan menarik diri dari lingkungan.

1. Ketakutan menanggung resiko sosial

Seseorang merasa takut untuk terlalu dekat dengan orang lain, karena khawatir akan ditolak. Kedekatan sosial dilihat sebagai sesuatu yang berbahaya dan penuh resiko.

1. Faktor kebudayaan dan faktor situasional

Menurut Mubarak (dalam Mulyadi, 2016) faktor kebudayaan dan faktor situasional yaitu terjadinya perubahan dalam tata cara hidup dan kultur budaya dimana keluarga yang menjadi basis perawatan bagi lansia kini banyak yang lebih menitipkan lansia ke panti dengan alasan kesibukan dan ketidakmampuan dalam merawat lansia

Menurut Brehm (dalam Astuti, 2013) 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:

1. 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).

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

1. 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 memilki sedikit sistem pendukung sosial dibandingkan wanita dan kurangnya hubungan sosial yang akrab termasuk dengan keluarga (Peters, 2004). Dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Susan (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.

1. 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 dibandingkan 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 (Astuti, 2013).

**2.4 Akibat Kesepian**

Menurut Lake (dalam Astuti, 2013) 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 (1986) mengatakan bahwa kesepian menyerang orang dalam tiga tahap yaitu:

1. 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.

2. 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 situasiyang dihadapi.

3. 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.

Menurut Robinson (2004) (dalam Firdaus, 2015) dampak dari kesepian yaitu :

1. Mengalami rendah diri, bergantung pada teman untuk membangun harga dirinya.

2. Menyalahkan diri sendiri.

3. Tidak ingin berusaha untuk terlibat pada kegiatan sosial.

4. Mempunyai kesulitan untuk memperlihatkan diri dalam berkelakuan dan takut untuk berkata ya atau tidak untuk hal yang tidak sesuai.

5. Takut bertemu orang lain dan menghindari situasi baru.

6. Mempunyai persepsi negatif tentang diri sendiri.

7. Merasakan keterasingan, kesendirian dan perasaan tidak bahagia terhadap lingkungan sekitar.

8. Seseorang yang kesepian cenderung menyalahkan diri sendiri atas kekurangan mereka. Sebagai contoh, mereka menunjukkan keterbukaan diri yang tidak tepat, perhatian untuk diri sendiri sebagai ganti perhatian terhadap pasangan atau ketidakmampuan untuk membangun keintiman yang nyaman (Frankel dan Prentice 1968 dalam Santrock, 2002).