

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Lanjut Usia

1. Pengertian Lansia

Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia adalah seseorang yang telah berusia 60 tahun keatas.¹⁹ Kategori usia lansia dibagi menjadi 2, yaitu usia 65-74 tahun sering disebut lansia awal (*early elderly*) dan usia lebih dari 75 tahun disebut orang lanjut usia (*late elderly*).²⁰

Masa tua merupakan sesuatu yang terjadi secara alami dalam kehidupan seseorang khususnya mereka yang dikaruniai umur panjang. Seseorang yang telah memasuki fase lansia akan mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik, psikologis dan sosial.²¹

Dengan demikian, dapat disimpulkan jika lansia adalah fase terakhir dalam kehidupan individu yang dimulai pada usia 60 tahun. Pada fase terakhir dalam kehidupan ini, seseorang akan mengalami perubahan dalam hidupnya, baik secara fisik, psikologis dan sosial.

¹⁹Leni Arini Manafe dan Immanuel Berhimpon, "Hubungan Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia Di BPSLUT Senja CeraH Manado," *Jurnal Ilmiah Hospitality* 11, no. 1 (2022): 749.

²⁰Sri Sunarti et al, *Prinsip Dasar Kesehatan Lanjut Usia (Geriatric)*, (Malang: UB Press, 2019), 4.

²¹Syahnur Rahman, "Faktor-Faktor Yang Mendasari Stress Pada Lansia," *Jurnal Penelitian Pendidikan* 26, no. 1 (2016): 5.

2. Ciri-ciri Lansia

Seseorang yang telah memasuki usia lanjut akan memiliki karakteristiknya tersendiri. Adapun karakteristik atau ciri-ciri pada lansia adalah ciri fisik, ciri psikologis dan ciri sosial.

- a. Menurut Astini Karni dalam jurnalnya yang berjudul "*Subjective Well-Being Pada Lansia*", lansia memiliki ciri fisik seperti berikut.²²

1. Kulit mulai keriput

Salah satu ciri fisik yang terlihat pada lansia adalah kulit yang menjadi keriput. Hal ini terjadi karena secara alami kulit akan kehilangan elastis dan ketebalannya akibat dari berkurangnya produksi minyak alami dan kolagen dalam tubuh.

2. Pendengaran mulai terganggu

Memasuki usia lansia akan terjadi proses degenerasi pada organ dan saraf pendengaran yang akan membuat pendengaran pada lansia terganggu.

3. Fungsi mata yang menurun

Penuaan yang terjadi pada lansia juga membawanya pada fungsi mata yang menurun. Hal ini disebabkan oleh perubahan pada lensa mata dan bagian mata yang lain. Lensa mata menjadi

²²Astini Karni, "*Subjective-Well-Being Pada Lansia*", *Jurnal Syi'ar* 18, no. 2 (2018): 85.

kaku dan membuat fokus lansia pada dekat berkurang, membuat lansia membutuhkan kacamata baca.

4. Pergerakan yang tidak cepat lagi

Seiring bertambahnya usia lansia, akan terjadi penurunan kekuatan tubuh, massa otot dan sendi. Itulah yang membuat lansia menjadi sedikit lebih lambat dalam bergerak jika dibandingkan dengan pergerakannya pada saat ia masih muda.

5. Rambut mulai memutih

Rambut mengandung zat yang disebut melanin dan zat ini memberikan warna hitam ataupun coklat pada rambut. Ketika seorang memasuki usia tua, maka produksi melanin ini akan menurun dan membuat rambut pada lansia menjadi putih dan juga abu-abu.

6. Mudah terserang penyakit karena daya tahan tubuh yang menurun.

Perubahan kekebalan tubuh pada lansia yang terjadi begitu saja secara alami membuat lansia mudah terserang penyakit.

7. Bentuk mulut berubah karena hilangnya gigi

Seiring dengan bertambahnya umur seseorang, maka akan terjadi penipisan tulang dan penyangga gigi yang disebut jaringan periodontal. Tulang dan jaringan penyangga gigi yang mengalami

penipisan akan lebih mudah goyang dan keluar sendiri. Lansia yang giginya telah banyak tanggal akan membuat bentuk rahangnya menurun yang artinya bentuk mulut juga berubah.²³

b. Ciri psikologis

Muhammad Akbar dalam jurnal yang ditulis dengan judul “Kajian Terhadap Revisi Undang-Undang No.13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia”, menyebutkan ciri-ciri psikologis yang dialami oleh lansia adalah sebagai berikut:²⁴

1. Mudah lupa

Usia yang semakin bertambah akan membuat beberapa bentuk dan organ tubuh mengalami perubahan dan penurunan fungsi. Otak menjadi salah satu bagian tubuh yang akan mengalami perubahan dengan mengikuti pertambahan usia seseorang, termasuk penurunan sel otak dan neurotransmitter yang membuat daya ingat menurun.

2. Kesepian

Lansia yang mengalami perubahan dalam hidupnya, baik secara fisik, psikologis dan sosial akan mempengaruhi kesejahteraan hidup lansia ketika hal tersebut diabaikan. Salah satu dampak yang bisa dilihat adalah lansia mengalami kesepian.

²³Hellosehat, “11 Perubahan Fisik Pada Lansia Yang Perlu Anda Hadapi”, <https://hellosehat.com> (Diakses 4 Mei 2025)

²⁴Muhammad Akbar, “Kajian Terhadap Revisi Undang-Undang No.13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia”, *Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial* 2, No.2 (2019):33

Kesepian pada lansia dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti ditinggalkan pasangan, anak-anak yang tinggal terpisah, kehilangan teman sebaya, kehilangan pekerjaan, merasa tidak berharga dan tidak diperhatikan.

3. Stres

Stres yang terjadi pada lansia merupakan suatu hal yang tidak bisa dibiarkan begitu saja. Perubahan-perubahan dalam kehidupan lansia karena penuaan dapat menjadi beban pikiran lansia yang membuatnya stres dan berdampak pada kesehatan fisik dan mentalnya.

4. Depresi

Depresi pada lansia juga dipengaruhi karena perubahan-perubahan dalam hidupnya, baik secara fisik, psikologis dan sosial yang membuat lansia kesepian dan sedih berkepanjangan yang berdampak pada depresi yang akan dirasakan.

c. Ciri sosial

Jurnal yang ditulis oleh Yaslina dkk yang berjudul “Aspek Fisik Dan Psikososial Terhadap Status Fungsional Pada Lansia” menyebutkan beberapa ciri sosial pada lansia sebagai berikut:²⁵

1. Kematian pasangan dan teman-teman sebaya

²⁵Yaslina Yaslina et al, “Aspek Fisik Dan Psikososial Terhadap Status Fungsional Pada Lansia”, *Jurnal Prosiding Seminar Kesehatan Perintis 4*, No. 2 (2021):69

Kematian pasangan dan teman sebaya adalah salah satu ciri sosial yang dialami oleh lansia. Pasangan dan teman sebaya yang menjadi tempat cerita, saling memberikan dukungan dan bahkan pasangan yang memiliki hubungan yang paling dekat dengan lansia ketika mereka meninggalkan lansia, lansia akan merasa kehilangan dan kehidupan sosialnya juga akan berubah.

2. Tinggal terpisah dengan anak-anaknya

Salah satu ciri dari lansia adalah tinggal terpisah dengan jarak yang jauh dengan anak-anaknya. Hal ini terjadi karena anak-anak yang sudah dewasa dan berkeluarga serta pekerjaan yang seringkali menuntut untuk tinggal di suatu kota yang terpisah dengan orang tua dalam jangka waktu yang lama membuat lansia akan kekurangan interaksi sosial dengan keluarganya secara khusus anak-anaknya. Hal ini bukan hanya akan berpengaruh pada kehidupan sosialnya saja tapi juga terhadap psikologis lansia yang akan merasa kesepian, stres, cemas dan bahkan depresi.

3. Berkurangnya kegiatan yang bisa diikuti dalam kegiatan masyarakat

Menurunnya kondisi fisik, seperti kesehatan tubuh yang membuat lansia tidak leluasa lagi untuk pergi kemana-mana dan harus berhati-hati jika dia keluar rumah membuat lansia mengurangi keterlibatannya dalam kegiatan masyarakat.

4. Perubahan peran dari seorang pekerja menjadi pensiunan dan lebih banyak menghabiskan waktunya di rumah

Perubahan peran dari seorang pekerja menjadi pensiunan akan berpengaruh terhadap kehidupan sosial dan psikologis lansia, dimana ia yang biasanya bertemu dan bekerja dengan orang banyak berubah menjadi seseorang yang lebih banyak menghabiskan waktunya di rumah. Perubahan sosial ini juga bisa membuat lansia merasa kesepian .

- d. Keinginan menjadi muda kembali

Elizabeth B. Hurlock berpendapat jika status kelompok-minoritas pada lansia menyebabkan lansia ingin untuk kembali muda. Hal membuat lansia melakukan beberapa cara untuk terlihat sehat dan kuat seperti dulu, seperti melakukan perawatan, mengonsumsi obat-obatan yang dapat membuat awet muda dan cara-cara lainnya.²⁶

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa lansia tak hanya memiliki memiliki ciri-ciri tersendiri secara fisik, psikologis dan sosial tetapi juga memiliki karakteristik lain, yaitu adanya keinginan yang kuat dari lansia untuk menjadi muda kembali yang dipengaruhi oleh status kelompok-minoritas yang diberikan.

²⁶Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1980), 383

B. Kesepian

1. Definisi Kesepian Menurut Ahli

Beberapa ahli juga mengemukakan pendapatnya tentang definisi kesepian. Berikut adalah definisi kesepian dari beberapa ahli:

a. Zehra Erol

Kesepian diartikan sebagai suatu perasaan yang berbeda, dimana seakan-akan ada tembok pemisah antara diri dengan dunia luar. pada kondisi ini, seseorang yang kesepian akan merasa jika tidak ada yang memahami dirinya.²⁷

b. Hildegard Elizabeth Peplau dan Perlma

Kesepian merupakan sebuah keadaan yang tidak menyenangkan yang merangsang munculnya rasa cemas dalam diri individu sebagai akibat dari hubungan sosial yang tidak baik.²⁸

c. De Jong Gierveld

Kesepian adalah suatu kondisi dimana individu akan merasa adanya kekurangan dalam kualitas hubungan dengan orang lain yang tidak bisa diterima.²⁹

d. Santrock

²⁷Zehra Erol, *Psikologi Kesepian* (Tangerang Selatan: BACA, 2022), 3-4.

²⁸Yoga Armada Dewangga, "Analisis Faktor Kesepian Terhadap Perilaku Agresif Dari Segi Psikologi Pada Lembaga Pembinaan Khusus Anak Blitar (Studi Kasus Pada Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Blitar)," *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial* 8, no. 2 (2021): 156.

²⁹Yurni et al, "Pengalaman Kesepian Pada Mahasiswa Tahun Pertama: Kajian Naratif," *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 24, no. 2 (2024): 1278.

Kesepian adalah ketika seseorang merasa bahwa tidak ada satupun yang memahami perasaannya dengan baik, merasa terisolasi, dan tidak ada seorang yang menjadi tempat untuk bercerita ketika sedang merasa stress.³⁰

Berdasarkan definisi dari para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa kesepian merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan yang dirasakan oleh seseorang karena adanya kualitas hubungan dengan lingkungan sosial yang kurang baik. Itulah sebabnya, kesepian bisa muncul meskipun sedang berkumpul dengan orang lain.

2. Ciri-ciri Kesepian

Kesepian mempunyai ciri-ciri tertentu yang akan dirasakan. menurut Dian Kristy ditulis dalam bukunya yang berjudul “Penatalaksanaan Psikologi Untuk Kasus Normal Bermasalah Jilid Dua”, berikut adalah ciri-ciri kesepian:

a. Merasa tersisihkan

Merasa tersisihkan adalah salah satu dari ciri kesepian yang dimana seseorang akan merasa jika ia ditolak atau merasa tidak diterima oleh orang lain.

b. Merasa berbeda dengan orang lain sehingga dirinya memiliki jarak dengan orang lain.

³⁰Ibid

Merasa berbeda dengan orang lain berarti merasa jika tidak memiliki kesamaan, baik kesamaan dalam hal pandangan hidup, makna hidup ataupun minat dalam hidup. Hal ini menyebabkan seseorang akan menarik diri dari lingkungan sosial yang menyebabkan dirinya tidak lagi memiliki hubungan sosial yang baik sehingga membuatnya merasa sendiri meskipun ia berada ditengah-tengah orang banyak.

c. Merasa tersisih dari kelompoknya

Perasaan tersisih dari kelompok adalah individu yang merasa tidak lagi menjadi bagian dari suatu kelompok, seperti keluarga, masyarakat, teman ataupun kelompok-kelompok yang lain. Ia akan merasa jika dirinya tidak dibutuhkan lagi, merasa asing dan merasa tidak dilibatkan dalam setiap hal yang berkaitan dengan kelompok.

d. Merasa tidak diperhatikan oleh orang-orang yang ada di sekitarnya

Individu yang merasa jika ia tidak diperhatikan oleh orang-orang yang ada disekitarnya, membuat ia merasa jika keberadaannya tidak penting lagi dan ini akan membawa kesedihan yang mendalam. Kondisi seperti ini bukan hanya tentang kehadiran orang lain yang bisa dilihat secara fisik tetapi bagaimana hubungan emosional yang dibangun untuk membuat keberadaan seseorang merasa dibutuhkan.

- e. Merasa bahwa tidak ada satupun orang yang bisa menjadi tempat ia untuk bercerita.

Memiliki perasaan bahwa tidak ada satupun orang yang bisa menjadi tempat ia untuk bercerita merupakan tanda seseorang yang ingin memiliki hubungan yang lebih dalam dengan orang lain. Akan tetapi, ketika individu merasa jika tidak ada lagi orang lain yang bisa menjadi tempat untuk ia bercerita, artinya ia telah kehilangan rasa aman secara emosional untuk mencurahkan setiap perasaan yang ia rasakan kepada orang lain.³¹

3. Dampak Kesepian Pada Lansia

Kesepian merupakan salah satu gangguan psikologis yang sering dialami oleh lansia. kondisi ini dapat berdampak negatif, baik secara mental maupun fisik, terhadap penderitanya. Menurut Gusti Sumarsih, berikut adalah dampak kesepian yang dialami oleh lansia:

- a. *Depretion* (Pasrah), perasaan keputusasaan, kehilangan harapan dan persaan yang menyedihkan, sehingga seseorang berani mengambil tindakan tanpa berfikir panjang.
- b. *Impation Boredom* (tidak sabar dan bosan), rasa bosan yang tidak tertahankan, jenuh, tidak suka menunggu lama dan tidak sabar.

³¹Ibid

- c. *Self Deprecation* (mengutuk diri sendiri), perasaan ini muncul ketika seseorang tidak mampu lagi menyelesaikan permasalahannya dan mengutuk dirinya sendiri.
- d. *Depression* (depresi), merasakan kesedihan yang mendalam, perasaan bersalah, menarik diri dari orang lain dan mengalami sulit tidur.
- e. *Stress*, (stres) tingkat stres yang tinggi akibat dari kesepian yang dirasakan, juga membuat sistem kekebalan tubuh menurun yang akan berdampak pada kesehatan fisik seorang lansia.
- f. Kurangnya Motivasi dan Keterlibatan. Lansia yang merasa kesepian sering merasa kurang termotivasi untuk terlibat dalam kegiatan-kegiatan sosial. Hal ini dapat terjadi, karena rasa kesepian yang memunculkan kelelahan secara emosional yang mengurangi dorongan untuk termotivasi dalam keterlibatan sebuah aktivitas.³²

C. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial Menurut Ahli

Definisi dukungan sosial banyak dikemukakan oleh para ahli.

Berikut ini adalah pengertian dukungan sosial dari beberapa ahli.

³²Gusti Sumarsih, *Fungsi Spiritual Untuk Mengatasi Kesepian Lansia* (Bantul: CV. Edukasi Negeri, 2023), 6-19.

a. Cobb

Dukungan sosial adalah informasi yang membuat seseorang merasa jika ia dicintai, dihargai, dan bagian dari sebuah komunitas atau kelompok.

b. Thoits

Dukungan sosial dikonsepkan sebagai sebuah sumber daya sosial dimana seorang individu dapat mengandalkan ketika menghadapi masalah hidup dan stress.

c. McDowell and McDowell

Dukungan sosial adalah ketersediaan orang-orang yang dipercaya oleh individu, yang dapat diandalkannya dan yang membuatnya merasa diperhatikan dan dihargai sebagai pribadi.

2. Jenis-jenis Dukungan Sosial

James S. House membagi dukungan sosial menjadi empat kategori, yaitu:

- a. *Emotional support is one aspect of social support that is closely associated with the amount of love and affection, empathy, and care shown by others, which in turn makes an individual feel valued.* (Dukungan emosional merupakan salah satu aspek dukungan sosial yang memiliki hubungan erat dengan banyaknya cinta dan perhatian, empati dan rasa peduli yang diberikan kepada orang lain sehingga membuat individu merasa berharga.)

- b. *Tangible or instrumental support, refers to assistance provided directly to an individual, such as lending money, providing goods, offering physical help, or giving food. This type of support can reduce anxiety, as it enables individuals to immediately address material-related problems.* (Dukungan nyata atau instrumental dukungan ini merupakan bantuan yang diberikan secara langsung kepada individu, seperti memberi pinjaman uang, memberi barang, memberi bantuan tenaga atau memberi makanan. Bentuk dukungan ini dapat mengurangi kecemasan karena individu dapat langsung menyelesaikan masalahnya yang berkaitan dengan materi).
- c. *Informational support, this support relates to providing information needed by others, including communicating information to resolve a problem. Examples of this type of support include offering information, knowledge, guidance, advice, or feedback regarding an individual's situation.* (Dukungan informasi, dukungan ini berkaitan dengan pemberian informasi yang dibutuhkan oleh orang lain, termasuk didalamnya mengkomunikasikan informasi untuk menyelesaikan sebuah masalah. contoh bentuk dukungan ini, yaitu pemberian informasi, pengetahuan, petunjuk, saran atau umpan balik terhadap keadaan individu).
- d. *Appraisal support, is a form of support that involves providing feedback, self-validation, and strengthening self-esteem through acknowledgment and positive*

evaluation of an individual's abilities. (Dukungan penilaian, bentuk dukungan dengan memberikan umpan balik, validasi diri dan penguatan harga diri melalui sebuah pengakuan dan pemberian nilai positif terhadap kemampuan seseorang).

Keberadaan dukungan sosial berfungsi untuk mengurangi stres yang dirasakan oleh seseorang sehingga kesehatan mentalnya tetap terjaga. Empat aspek dukungan sosial, berbeda satu dengan yang lainnya, tetapi tidak mengharuskan keempat aspek dukungan ini terpenuhi untuk bisa mengatakan bahwa seseorang telah mendapatkan dukungan sosial yang utuh.

Setiap jenis dukungan yang terbagi ke dalam empat aspek bagian mempunyai peran dan fungsinya masing-masing. Peran dan fungsi tersebut tergantung pada situasi dan kebutuhan individu. Ketika salah satu dukungan tersebut tidak terpenuhi, tidak membuat dukungan yang lain menjadi tidak berguna karena bisa jadi ada dukungan lain yang lebih efektif.³³

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa keempat aspek dukungan sosial, penting untuk diterapkan dalam kehidupan. Akan tetapi, ketika salah satu jenis dukungan sosial itu tidak

³³James S. House, *Work Stress And Social Support* (Massachusetts, USA: Addison-Wesley, 1981), 25-43

terpenuhi maka akan mengurangi kualitas dari dukungan, tetapi bukan berarti tidak ada dukungan sosial sama sekali.