

LONELINESS PADA LANSIA YANG TINGGAL SENDIRI

Barron Atalarik Sihab

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. barron.17010664085@mhs.unesa.ac.id

Nurchayati

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. nurchayati@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini mengenai rasa kesepian yang dialami responden selama tinggal sendiri. Penelitian ini mengeksplorasi pengalaman rasa kesepian yang dialami oleh lansia dan bagaimana menghadapi kesepian. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Dalam penelitian terdapat 3 responden yang berjenis kelamin perempuan dengan usia 60, 62, dan 77 tahun. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik wawancara semiterstruktur. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ialah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Berdasarkan dari hasil penelitian mengungkap bahwa, ketiga responden memiliki sebab tinggal sendiri, yaitu responden merasa masih sehat. semua anak dari responden telah berkeluarga dan tidak memiliki beban. Ketiga responden dihadapkan pada persoalan di masa tua yakni masalah kesehatan, masalah psikologis, dan masalah ekonomi. Rasa kehilangan pasangan hidup yang telah bersama berdampak pada rasa ketergantungan dan rasa rindu yang dialami pada ketiga responden. Cara mereka mengatasi kesepiannya terbagi menjadi 3 cara yaitu: melakukan aktivitas untuk mengatasi kesepian, dukungan sosial dari orang terdekat, dan peningkatan religiusitas yang dilakukan oleh ketiga responden.

Kata Kunci: Kesepian, Kesendirian, Lansia.

Abstract

This research is about the feeling of loneliness experienced by respondents while living alone. This study explores the experience of loneliness experienced by the elderly and how to deal with loneliness. The type of research used in this research is qualitative research with a phenomenological approach. In the study, there were 3 female respondents aged 60, 62, and 77 years. The data collection technique used in this research is to use a semi-structured interview technique. The analytical technique used in this research is Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Based on the results of the study revealed that, the three respondents had a reason to live alone, namely the respondents felt they were still healthy. all children of the respondents are married and have no burden. The three respondents were faced with problems in their old age, namely health problems, psychological problems, and economic problems. The feeling of losing a life partner who has been together has an impact on the sense of dependence and longing experienced by the three respondents. The way they overcome their loneliness is divided into 3 ways, namely: doing activities to overcome loneliness, social support from the closest people, and increasing religiosity carried out by the three respondents.

Keywords: Loneliness, Alone, Elderly.

PENDAHULUAN

Kemajuan di bidang kesehatan dan perkembangan demografi yang berdampak pada bidang ekonomi dan sosial telah meningkatkan angka harapan hidup individu (Badan Pusat Statistik, 2019). Akibatnya, jumlah penduduk lanjut usia (lansia) mengalami peningkatan signifikan. Sebagai contoh, dalam lima dekade terakhir jumlah penduduk lansia Indonesia mengalami peningkatan dua kali lipat. Pada tahun 1971 jumlah lansia mencapai 5,3 juta jiwa (4,5%). Hampir

setengah abad kemudian, yakni pada tahun 2019, jumlah lansia telah mencapai 25,64 juta jiwa atau sekitar 9,6% total populasi (Badan Pusat Statistik, 2019). Pada tahun 2019, dari semua lansia yang berada di Indonesia, persentase lansia muda (60-69 tahun) lebih besar, yakni sekitar 63,82 persen, diikuti lansia madya (70- 79 tahun) 27,68 persen dan lansia tua (80 tahun keatas) 8,50 persen (Badan Pusat Statistik, 2019).

Meningkatnya jumlah lansia di Indonesia menunjukkan angka harapan hidup lansia meningkat.

Dengan meningkatnya angka harapan hidup, besar kemungkinan menunjukkan masa tua penduduk Indonesia masih panjang (Badan Pusat Statistik, 2019). Akibatnya, ada perubahan struktur umur yang berdampak pada transisi demografi penduduk Indonesia (Suardiman, 2016). Perubahan struktur umur tidak hanya berdampak pada aspek demografi, melainkan dari aspek sosial, ekonomi dan psikologis. Jika struktur umur lansia tidak diimbangi dengan kemampuan memenuhi kebutuhannya dengan baik akan menimbulkan beban permasalahan bagi penduduk Indonesia.

Persoalan yang muncul di kalangan lansia adalah menurunnya kemampuan dan kekuatan fisik, gangguan kesehatan, dan persoalan sosial. Menurunnya fungsi fisik dapat mengakibatkan lansia merasa rendah diri karena tidak berdaya (Afrizal, 2018). Persoalan sosial lansia meliputi ketergantungan pada orang lain (sangat memerlukan pelayanan orang lain) dan mengisolasi diri atau menarik diri dari kegiatan kemasyarakatan (Kartinah & Sudaryanto, 2008). Kurangnya perhatian dari keluarga dapat mengakibatkan lansia mengalami kesedihan dan ketergantungan dengan anggota keluarga (Subekti, 2017). Perubahan lingkungan sosial (keluarga dan masyarakat) dapat mendorong penurunan kondisi psikologis lansia. Kondisi ini diperparah jika lansia menjalani hidup dengan lingkungan fisik yang kotor/kumuh dan tidak nyaman yang mengakibatkan stress, depresi hingga *schizophrenia* (Vibriyanti, 2018).

Menurut data Susenas (Badan Pusat Statistik, 2019) lansia yang tinggal sendiri jumlahnya cukup signifikan, yakni 9,38 persen. Menurut Osei-Waree (2016), ada lima alasan yang menyebabkan lansia dapat hidup sendiri, yakni: pertama, tidak ada anaknya yang tinggal bersama. Ketergantungan lansia terhadap penghasilan anak mereka membuat anaknya memilih merantau ke kota untuk mencari penghasilan bagi keluarganya. Kedua, kematian pasangan. Dengan ditinggalnya pasangan, lansia tidak dapat merasakan hubungan emosional yang dibangun saat hidup bersama. ketergantungan secara fisik yang menjadi ketakutan terbesar sebagian besar lansia (Sessiani, 2018). Ketiga, pernikahan yang gagal. Beberapa lansia hidup sendirian karena mengalami perceraian atau ketidakcocokan dengan pasangannya yang menyebabkan lansia hidup sendiri tanpa pasangan. Keempat, tidak ingin membebani. Keberadaan lansia sering dianggap beban bagi anak-anaknya. Oleh karenanya, agar tidak menjadi pengganggu dan tidak bergantung pada anak, mereka memilih hidup sendiri dalam kesepian. Kelima, pengabaian. Beberapa lansia kehilangan kontak dengan keluarga dan teman sebayanya. Maka pengabaian keluarga dan temannya menjadi alasan lansia hidup sendiri karena merasa keterasingan sosial.

Keinginan mandiri untuk tetap tinggal sendiri tidak selamanya dapat dipertahankan bila kondisi kesehatan tidak memungkinkan hidup sendiri (Suardiman, 2016). Sebagian besar lansia tidak menginginkan tinggal sendiri. Tinggal sendiri di usia tua sering menyebabkan terjadinya masalah psikologis pada lansia karena semakin tua seseorang, semakin besar hambatan bagi mereka untuk tinggal sendirian. Kesepian pada lansia yang tinggal sendiri memiliki pengaruh besar terhadap penurunan status kesehatan mental seperti depresi dan kesejahteraan dibandingkan dengan lansia yang tinggal dengan orang lain (Lim & Kua, 2011). Selain itu, kesepian dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya, kurang percaya diri, ketergantungan, dan keterlantaran. Seseorang yang menyatakan dirinya kesepian cenderung menilai dirinya sebagai individu yang tidak berharga, tidak diperhatikan dan tidak dicintai (Septiningsih & Na'imah, 2012).

Menurut Sears (1999), kesepian merupakan sebuah perasaan gelisah yang secara subjektif dirasakan seseorang ketika hubungan sosial kehilangan ciri-ciri pentingnya. Kesepian pada lansia adalah suatu kondisi di mana orang lanjut usia merasa sendirian, merasa terisolasi, merasa tidak memiliki seorangpun untuk dijadikan pelarian saat dibutuhkan serta kurangnya waktu untuk berhubungan dengan lingkungannya (lingkungan sosial) baik dalam keluarga ataupun di sekitar tempat tinggal mereka (Santrock, 2012). Kesepian adalah keadaan emosi dan kognitif yang tidak bahagia yang diakibatkan oleh hasrat akan hubungan akrab namun tidak dapat mencapainya (Baron, R. A., & Bryne, 2005). Kesepian dikaitkan pada dengan keadaan psikologis individu, karena itu penting untuk membedakan antara faktor-faktor pembawaan yang membuat orang rentan/mudah mengalami kesepian dan *precipitating events* yang memicu awal kemunculan dari kesepian (Hudaniah, 2015).

Lansia sangat membutuhkan hubungan komunikasi yang terjalin baik dengan keluarga maupun teman sebayanya. Jika hubungan komunikasi tidak berjalan baik, besar kemungkinan menimbulkan rasa kesepian. Pengalaman hubungan sosial yang kurang memuaskan, baik secara kualitatif maupun kuantitatif ini dapat mengakibatkan seseorang mengalami kesepian (Perlman, 1988). Selain itu, kesepian yang dialami lansia bisa terjadi karena kebutuhan hubungan emosional yang tidak didapatkan karena keputusan untuk tinggal sendiri (Amalia, 2013). Sears dkk (1999) membedakan dua tipe kesepian yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial. Kesepian emosional timbul terjadi karena tidak ada jaringan hubungan yang mendalam dengan teman maupun kerabat. Kesepian emosional terjadi karena ketiadaan figur kasih sayang yang intim seperti yang

biasa diberikan oleh orang tua kepada anaknya atau yang biasa diberikan tunangan atau teman akrab kepada seseorang.

Rasa kesepian pada diri kaum usia lanjut disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut Suardiman (2016), kesepian tersebut diakibatkan oleh berkurangnya kontak sosial, absennya/berkurangnya peran sosial, dan hilangnya perhatian dan dukungan dari lingkungan sosial. Kontak sosial merupakan suatu hubungan yang terjalin antara individu dengan yang lain atau lebih. Ragam peristiwa yang dialami lansia mengakibatkan beberapa di antara mereka tidak mau berinteraksi dengan yang lain karena merasa tidak ada yang bisa mengerti dirinya. Rasa kesepian pada lansia terjadi karena berkurangnya peran sosial di dalam keluarga maupun di dalam masyarakat (Suardiman, 2016). Kehilangan perhatian dan dukungan dari lingkungan sosial juga dapat menimbulkan rasa kesepian pada lansia. Hal ini biasanya berkaitan dengan hilangnya kedudukan atau pekerjaan yang dapat menimbulkan konflik atau keguncangan.

Indikator yang dapat membuat lansia dapat menjalani hidup dengan baik ialah lansia yang dapat menghadapi permasalahan yang terjadi pada masa tua. Salah satu cara untuk menghadapi masalah tersebut ialah dengan melakukan *coping*. Perilaku *coping* merupakan perilaku yang bertujuan untuk mengatasi tuntutan (internal dan eksternal) yang mengganggu kelangsungan hidup individu (Maryam, 2017). Lazarus dan Folkman (1984) mengkategorikan strategi *coping* menjadi dua macam. Yakni, *problem focused coping* (PFC) dan *emotion focused coping* (EFC), *problem focused coping* (PFC), adalah cara individu dalam mengatasi stress yang berfokus pada penyebab stress dengan usaha untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Kemudian, *emotion focused coping* (EFC), merupakan usaha untuk menghilangkan stress yang dirasakan individu dengan mengarahkan untuk menghadapi tekanan-tekanan emosi dengan mempertahankan afeksinya. Usia lanjut sendiri harus dapat menghadapi permasalahan yang dialami. Bagi lansia ada beberapa cara yang dilakukan oleh lansia, dengan menjalin kontak sosial dengan teman, tetangga atau keluarga. Ikut aktif dalam kegiatan sosial. Atau kegiatan keagamaan. Kegiatan dan keterikatan dalam kelompok menghadirkan kebahagiaan saat melangsungkan pertemuan. Kegiatan-kegiatan yang diikuti dapat meningkatkan kualitas hidup para lansia.

Dalam penelitiannya, Lim & Kua (2011) menemukan bahwa kesepian merupakan penyebab yang lebih kuat bagi kesehatan dan fungsi mental. Penelitian juga menunjukkan bahwa hidup sendiri berkontribusi pada kesejahteraan psikologis yang lebih buruk. Hal itu sebagian besar disebabkan oleh kesepian. Lansia yang tidak kesepian menunjukkan jumlah gejala depresi yang

paling sedikit. Dalam penelitiannya tentang pandangan dan reaksi seorang janda lansia terhadap kesepian dan bagaimana mereka mencapai kebahagiaan Sessiani (2018) menyimpulkan bahwa secara psikologis, esensi dari kesepian adalah kondisi di mana seseorang merasa kehilangan ciri penting dalam hubungan sosialnya. Ciri penting yang dimaksud adalah kedekatan dengan pasangan hidup yang terenggut oleh kematian. Kehilangan ini selanjutnya dapat diatasi dengan menumbuhkan semangat untuk bertahan hidup dan menjalin kembali interaksi sosial. Selanjutnya, penelitian Aristawati (2015) menunjukkan bahwa salah satu hal yang mendukung tercapainya makna hidup pada lansia yang tinggal di rumah seorang diri adalah adanya perubahan pada aspek spiritual. Pada aspek ini terjadi peningkatan dalam agama dan kepercayaan yang terintegrasi dalam kehidupannya di mana lansia semakin *mature* dalam kehidupan keagamaannya.

Dari penelitian terdahulu yang dibahas permasalahan kesepian merupakan keterkaitan mental pada kesejahteraan hidup lansia. Peneliti tertarik untuk meneliti kesepian yang dialami oleh lansia yang tinggal sendiri akibat ditinggal sendiri oleh pasangan hidupnya, hal ini terkait dengan kedekatan emosional yang dibangun sehingga pemilihan responden perempuan dipilih karena perempuan memiliki fase -fase kehilangan dibanding dengan responden pria, setelah itu peneliti menggali data untuk mengatasi kesepian yang dialami responden.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini menggunakan fenomenologi dikarenakan peneliti mendeskripsikan pemaknaan umum dari sejumlah individu berbagai pengalaman hidup terkait fenomena (W.Creswell, 2015) . Peneliti menekankan pada eksplorasi pengalaman lansia hidup sendiri dalam memaknai kesepian saat ditinggal oleh pasangan hidup. Menurut Creswell (2015), penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami makna dari masalah sosial atau kemanusiaan yang dialami oleh sejumlah individu atau sekelompok orang.

Partisipan Penelitian

Responden penelitian ini adalah lansia perempuan berusia di atas 60 tahun, tinggal di rumah sendiri di Surabaya, dan janda cerai mati. Berdasarkan identifikasi yang peneliti lakukan di lokasi penelitian, diketahui bahwa terdapat 10 lansia yang hidup sendiri. Dari sejumlah lansia tersebut, tiga di antara mereka bersedia menjadi responden penelitian ini. Kriteria

tinggal sendiri yang ada dalam penelitian ialah anak responden memiliki rumah sendiri, anaknya tidak tinggal bersama orang tuanya, responden hidup sendiri tanpa pasangan hidup. Responden pertama, bernama Sunarni, (nama samaran) berusia 60 tahun. Saat ini responden tinggal sendiri karena keputusan anaknya yang memilih untuk berkeluarga dengan rumah sendiri. Responden yang merupakan pensiunan guru ini telah berstatus janda cerai mati selama 3. Responden kedua bernama Pamini (nama samaran), berusia 62 tahun. Responden tinggal sendiri di rumahnya karena janda cerai mati sekitar 2 tahun. Responden memiliki anak yang sudah bekerja dan mempunyai rumah sendiri. Responden ketiga, bernama Narine (nama samaran), berusia 77 tahun. Responden merupakan janda cerai mati sekitar 3 tahun. Anak dari responden sudah berkeluarga dan memilih untuk tinggal sendiri. Dalam mencari data penelitian, responden telah diberikan informasi mengenai kegunaan dan tujuan dalam mengambil data. Responden juga mendapatkan hak untuk kerahasiaan data dan nama subjek sebagai nama samaran dalam menjadi responden peneliti.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan wawancara. Wawancara yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan wawancara semi-terstruktur. Wawancara semi-struktur merupakan teknik wawancara yang pelaksanaannya lebih terbuka agar subjek dapat memberikan jawaban yang tidak menekan subjek (Sugiyono, 2018). Tujuan dari wawancara semi-struktur ialah untuk menemukan permasalahan agar lebih terbuka, di mana pihak yang diwawancarai dapat mengemukakan pendapatnya secara terbuka. Karena masih dalam masa pandemi, pengambilan data wawancara dilakukan secara virtual dengan menggunakan alat bantu komunikasi, seperti *handphone*. Akses dan kemampuan responden dalam menggunakan alat komunikasi virtual ini pulalah yang dijadikan dasar peneliti dalam memilih responden. Pengambilan data wawancara dengan dilakukan sebanyak 3 kali dengan waktu dan kondisi yang berbeda menyesuaikan waktu responden. Pengambilan data wawancara dengan dilakukan sebanyak 3 kali untuk satu subjek dengan waktu dan kondisi yang berbeda menyesuaikan waktu responden. Pengambilan data dilakukan dalam waktu pagi, siang, dan malam, wawancara ini dilakukan hingga data yang ingin diteliti sesuai dengan kekonsistensian jawaban subjek. Dalam pencarian calon subjek, peneliti memberikan informasi mengenai kode etik wawancara dan hak responden dalam merahasiakan identitasnya. Sebelum bertemu responden yang dibutuhkan, peneliti memiliki informan untuk bisa menentukan kriteria yang akan dijadikan responden. Saat

peneliti memiliki calon responden, peneliti menghubungi responden untuk diberikan informasi maksud dan tujuan dari penelitian ini. Setelah responden bersedia, waktu untuk melakukan wawancara disesuaikan dengan responden.

Analisis Data

Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan ialah teknik analisis *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Menurut Smith, Flower & Larkin (2009) berikut ini langkah-langkah analisis: Membaca transkrip berulang-ulang, Pencatatan awal (initial noting), mengembangkan tema yang muncul (Emergent Themes), mengembangkan tema super-ordinat, beralih ke transkrip subjek berikutnya Menemukan pola antarsubjek, mendeskripsikan tema indukteknik. Keabsahan data yang dipakai menggunakan triangulasi waktu. Hal ini bertujuan untuk mengecek kekonsistenan jawaban yang diutarakan oleh responden sehingga data yang diambil dapat menjadi data yang valid dengan mengambil data di waktu yang berbeda karena waktu juga sering mempengaruhi kredibilitas data. Triangulasi waktu menguji kredibilitas dengan cara melakukan pengecekan wawancara dalam waktu atau situasi yang berbeda. Bila hasil uji menghasilkan data yang berbeda, maka dilakukan secara berulang-ulang sehingga sampai menemukan kepastian data (Sugiyono, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan data terkumpul, diperoleh sejumlah temuan tentang persoalan di masa lansia, sebab tinggal sendiri, rasa kesepian ditinggalkan oleh pasangan hidup, dan cara responden untuk mengatasi rasa kesepian.

Persoalan Di Masa Lansia

Masa lanjut usia identik dengan beragam persoalan fisik dan kesehatan. Kondisi fisik dan kesehatan ini tentunya dapat berpengaruh pada diri lansia dalam menjalani kehidupannya. Masalah fisik ini pulalah yang dialami oleh Sunami dan Parmini. Sunami misalnya, mengatakan bahwa meskipun secara fisik masih sehat, ia sering sakit lutut dan flu, sedangkan Narine, mengalami masalah fisik karena terjatuh:

Alhamdulillah ya kalo fisik ini ya namanya orang tua ya sakit biasa kayak lutut terus flu, yaa sehat tidak ada penyakit yang membahayakan (Sunami, 13 Desember 2020)

Semakin tua semakin, paling ya capek. Maksudnya kerja gak seperti muda dulu tapi alhamdulillah

sehat gak ada penyakit yang serius gitulah (Parmini, 15 Desember 2020)

Dulu pernah jatuh di depan kulkas terus kepleset terus *dipijetno ambek mbah* cuma lama sakit gak bisa jalan gak bisa bangun terus dibawa ke rumah sakit (Narine, 16 Desember 2020)

Pada masa lansia, kondisi fisik dan kesehatan berpengaruh dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Meskipun semua subjek merasakan sakit karena perubahan fisik, namun semua subjek masih dapat melakukan aktivitas kesehariannya.

Pada masa lansia, perubahan mobilitas juga menjadi persoalan penting. Hal ini dikatakan oleh Sunami mengenai kesulitan saat tidak bersama pasangan hidup:

Kesulitan saya ya. waktu masih ada bapak, kan ke mana-mana dengan bapak. Tapi sekarang kan ga bisa saya. *Gitu* aja kesulitannya. Kan anak saya juga tidak di sini. Jadi ya minta tolong sama tetangga (Sunami, 13 Desember 2020).

Lain halnya dengan Sunami, Parmini masih sering dikunjungi oleh anaknya dan jika Parmini merasa rindu, ia sering menelpon anaknya:

Ya baik sekali kalo ada apa-apa yang kita *telepon*, ya main-main ke rumah sini meskipun dekat ya jarang ketemu (Parmini, 15 Desember 2020).

Sunami merasakan kesulitan saat tidak bersama suami. Jadi jika terjadi sesuatu, ia sering meminta bantuan tetangga. Parmini masih berkomunikasi dengan anak melalui telepon karena masih berhubungan baik dengan anaknya.

Dalam menjalani hidup, mereka merasa kehilangan karena teringat bersama dengan suaminya, dalam mengalihkan rasa kesepian yang dialaminya, menonton televisi dan mendengarkan musik biasa mereka lakukan:

Ini masalah *anu*, kalau saya itu sering apa apa sendiri ngurus sendiri, [...] jadi yaa saat saya ditinggal pak Wid yaa terasa lah tapi biasa pak Wid sering dulu pulang malam terus ditinggal kemana kemana itu kan udah biasa gitu, perasaan saya saat ini itu pak Wid ya masih kerja sampai sekarang itu yaa tidak merasa pak Wid itu sudah tidak ada ya tidak merasa. (Sunami 13 Desember 2020)

Kesepian yaa ada cuma jangan berlarut larut yang untuk menyenangkan diri sendiri kadang menonton

tv dengerin lagu untuk mengingat masa muda lagi. (Parmini, 15 Desember 2020)

ya masih sampai sekarang ya masih teringat, waktu sholat kadang teringat, kan biasanya sholat bersama-sama, sekarang sendirian ya masih teringat (Narine, 16 Desember 2020).

Mereka merasakan kehilangan karena masih teringat dengan segala aktivitas yang sering dilakukan bersama.

Usia lanjut merupakan masa di mana memasuki masa pensiun atau sudah tidak produktif lagi. Masalah ekonomi merupakan persoalan lansia karena tidak memiliki penghasilan untuk mencukupi kehidupan sehari-hari. Hal tersebut dirasakan oleh Narine karena semenjak sunami telah tiada, ia merasa tidak enak kalau meminta kepada anak:

Ya biasanya dikasih makan, dikasih uang *kalo* sama anak, kalo sama *mbah kung* gak mau dikasih uang kalau bisa ngasih uang ke anak (Narine, 16 Desember 2020).

Sunami mengatakan bahwa ia masih diberikan uang pensiunan suaminya, meskipun penghasilannya tidak seberapa, namun Sunami tetap mensyukuri:

Kalo ekonomi pak Widodo ada taspen, ada gaji pensiunan ada. ... saya tidak biasa menghamburkan uang, saya anggap cukup, bersyukur aja. ... Disyukuri aja, ya gak seperti dulu tapi masih ada pemasukan gitu (Sunami, 13 Desember 2020).

Dari persoalan ekonomi, Sunami hidup dari pensiunan suami, hal tersebut membuat sunami lebih mensyukuri hasil pensiunan suami. Berbeda dengan Narine yang sekarang bergantung pada anaknya, meskipun saat masih bersama pasangannya Narine sering memberi uang ke anak.

sub-tema masalah kondisi fisik dan kesehatan yang mempengaruhi para lansia, hubungan sosial yang dijalin oleh responden, masalah psikologis khususnya saat ditinggal pasangan hidupnya, dan masalah ekonomi yang masih terjamin, hal tersebut dipicu dari penghasilan anak responden maupun hasil pensiunan suaminya.

Sebab Tinggal Sendiri

Ada sejumlah sebab mengapa lansia akhirnya hidup sendiri. Sebab tersebut seperti tidak bisa meninggalkan rumahnya, ingin mandiri dan tidak merepotkan anak, kehilangan anggota keluarga, tidak

meliki beban. Sebab pertama adalah karena ingin hidup mandiri dan tidak merepotkan anak-anak:

Karena mbah masih sehat dan kuat dan tidak [ingin] merepotkan anak (Parmini, 15 Desember 2020)

Kalo sekarang lebih mandiri gitu, karena kasihan sama anak. *Kan* itu sudah takdir *kan*, masa hidup *anak* terus kan orang kan sudah dewasa juga (Sunami, 7 Januari 2021)

Sebab lain adalah karena tidak bisa meninggalkan rumahnya (rumah induk). Hal ini terjadi pada salah satu responden, Parmini:

Mbah Kakung udah meninggal 3 tahun yang lalu. [...] anak-anak *udah* berkeluarga dan [...] punya rumah sendiri. Jadinya mbah nunggu rumah induk dan tidak bisa meninggalkan rumah ini (Parmini, 6 Januari 2021)

Kehilangan anggota keluarga merupakan alasan lansia tinggal sendiri. Kehilangan anggota keluarga diartikan seperti ditinggal anaknya karena sudah berkeluarga dan pasangan hidup yang meninggal. Sunami mengatakan bahwa ia tinggal sendiri karena anaknya sudah menikah dan berada diluarkota. Narine juga mengatakan bahwa anaknya sudah berkeluarga:

Nggih, karena anak saya juga udah punya anak, kalau anak saya berada diluarkota. (Sunami, 13 Desember 2020)

ya waktu itu anak saya masih kerja dan sudah berkeluarga, [...] tapi sekarang yaa saya sakit jadi anak sering *njenjuk*. (Narine, 16 Desember 2020)

lain halnya dengan Parmini yang merasa tidak ada beban saat tinggal sendiri:

Kalo sendiri bebannya ringan cuma kesepian, kalo bersama keluarga masih ada tanggungan sama suami, masih ada anak-anak, masih jadi satu beban masih banyak. (Parmini, 6 Januari 2021)

Dari sebab lansia tinggal sendiri, ada beberapa alasan responden masih memilih untuk tinggal sendiri yaitu responden merasa masih sehat dan bisa melakukan aktivitas dengan sendiri. semua anak dari responden telah berkeluarga dan sudah memiliki rumah sendiri. alasan lain yakni karena rumah tersebut merupakan rumah induk yang tidak bisa ditinggalkan dan tidak memiliki beban juga alasan lansia dapat hidup sendiri.

Rasa Kesepian ditinggal Pasangan

Saat ditinggal pasangan hidup, para lansia akan mengalami masa berkabung. Lansia juga tidak mudah untuk melupakan pasangan hidup yang telah menemani selama hidupnya. Rasa kesepian yang dialami menimbulkan perasaan kehilangan, kesedihan, perubahan perilaku, perubahan fisik. Hal tersebut dikatakan oleh Parmini, bahwa merasa kehilangan karena tidak ada yang menyambut kehadirannya:

Sedih kehilangan sekali biasanya ada yang nyambut, tidak ada yang menyapa [...] kita harus berjalan, memikirkan ya kita hibur sendiri tidak merepotkan anak lagi (Parmini, 6 Januari 2021)

Narine sering melamun dan teringat suaminya saat ada orang yang ke masjid karena sering menyiapkan baju dan peralatan sholat untuk suaminya:

Ya melamun terus gak mau keluar, kalau ada orang berangkat sholat kan keingat mbah, saya dulu sering menyiapkan baju sama sarung buat mbah kakung, jadi ada orang berangkat ya nangis. (Narine, 16 Desember 2020)

Hal tersebut yang membuat Narine sedih hingga keluarga dan tetangga merespon Narine untuk tidak mengingat kembali:

Yaa awal-awalnya nangis terus, ya kasihan, itu yang ngomong seperti itu ya keluarga, tetangga [...] kalau itu dulu sulit bicara karena nangis terus ya dibilangi jangan diingat-ingat. (Narine, 16 Desember 2020)

Parmini juga merasakan kesedihan namun Parmini berserah diri kepada yang maha kuasa tidak ingin berlarut karena akan membuat jatuh sakit:

Kalau awal-awal ya sedih tapi kita kembali ke kuasa karena kita juga ditinggal oleh yang maha kuasa. [...] ya mendoakan yang penting didoakan saja, kalo berlarut jadi jatuh sakit (Parmini, 6 Januari 2021)

Dampak kesepian dapat membuat perubahan fisik bagi Sunami :

Waktu itu saya sedih sekali *sampe* turun 13 kilo, berat badan saya turun waktu satu bulan (Sunami, 7 Januari 2021)

Sunami mengalami perubahan perilaku menjadi lebih sabar, memperbaiki diri dengan meningkatkan ibadah:

ya sekarang ini *pengen* apa ya, memang saya ditinggal bapak ya lebih sabar, ya lebih hati-hati ngomong sama orang sama saudara sama anak. (sunami, 7 Januari 2021)

ditinggal suami pengalaman bahwa manusia akan dipanggil Allah, ya saya lebih memperbaiki diri mas. (sunami, 7 Januari 2021)

Saya dulu itu *jenenge sembayang iku bolong*. Sekarang gak berani sholat gitu saya bangun, saya kalau dulu kan enggak *ndablek masian* kalo sekarang *enggak* saya *enggak* berani sama sekali (sunami, 7 Januari 2021)

Rasa kehilangan pasangan hidup yang telah bersama berdampak pada rasa ketergantungan dan rasa rindu yang dialami. Rasa kehilangan responden dipicu dari rasa rindu dalam melakukan aktivitas bersama. Dampak kesepian yang dialami responden mengalami perubahan perilaku.

Cara Mengatasi Rasa Kesepian

Dalam tema ini peneliti membahas mengenai *coping* yang digunakan responden dalam menghadapi kesepian yang dialaminya. Pada tema *coping* akan dibagi dalam beberapa sub tema, yaitu: aktivitas sehari hari, dukungan sosial, spiritual.

Aktivitas sehari hari membantu para lansia untuk mengalihkan rasa kesepian yang dialami. Sunami melakukan pekerjaan rumah beserta mengurus cucunya, seperti berikut:

beribadah aja mas sama belanja, sama ya bersih-bersih, [...] *kan* saya sudah tidak kerja dulu saya guru swasta jadi gitu mas. (sunami, 23 April 2021)

Parmini dengan menonton televisi dan mendengarkan lagu untuk menghibur diri, seperti berikut:

Kesepian ya ada cuma jangan berlarut larut yang untuk menyenangkan diri sendiri kadang menonton televisi dengerin lagu untuk mengingat masa muda lagi (parmini, 14 April 2021)

Parmini sering mengunjungi teman yang sedang sakit dan memiliki hubungan yang baik dengan temannya, berikut penjelasannya:

Setiap masuk rumah gak ada temannya [...] kadang teman ngajak [...] mengunjungi teman yang sakit (parmini, 14 April 2021)

Sunami melakukannya dengan menyibukkan diri mengurus rumah, kemudian parmini melakukan kegiatan yang menghibur diri dengan menonton televisi, mendengarkan lagu dan mengunjungi teman lama. Hal tersebut dilakukan untuk dapat mengalihkan rasa kesepian yang dialaminya.

Dukungan sosial, pada sub-tema dukungan sosial akan membahas mengenai dukungan yang diperoleh oleh orang terdekatnya. Sunami mendapat kan dukungan dari tetangganya dengan memberikan motivasi mengenai mensyukuri nikmat:

malah saya *disupport* malah bilang gini [...] *samean* itu enak ditinggal pak widodo, [...] *wong* anak anak *samean ikuloh wes gedhe wes kerjo wes* selesai semua gitu terus ditinggali pensiunan kan enak katanya gitu, jadi saya diberikan omongan yang enak sama tetangga saya. (sunami, 23 April 2021)

Sunami juga ditemani oleh anak pada saat awal Sunami ditinggal suaminya:

yaa menerima gak papa ya wajar *mangkanya* anak saya biasanya menemani saya (sunami, 23 April 2021)

Dukungan sosial dari keluarga maupun kerabat sangat membantu untuk membuat lansia dapat mengikhlaskan kepergian pasangan hidup.

Pada masa lansia dalam menghadapi rasa kesepian, lansia sering menghadapi secara spiritual. Ada berbagai cara subjek untuk menghadapinya salah satunya dengan berdoa, beribadah dan mengaji. Ketiga subjek merasakan bahwa pada masa tua memilih untuk meningkatkan ibadah kepada allah swt karena ibadah memberikan ketenangan. Berikut beberapa pemaparan dari ketiga subjek, seperti berikut:

belajar agama di *youtube* ceramah ceramahanya ustad-ustad [...] kalo gak mengendalikan *kan* ya gak bisa mas (sunami, 23 April 2021)

saya seperti ini hanya mendoakan terus ikut orang, ikut *kyiai*, saya *kan* sering menanyakan kewajiban saya sebagai istri yang sudah ditinggal, (sunami, 23 April 2021)

Parmini berserah diri dengan mengalihkan juga pada ibadah dan ikut qobilah seperti berikut:

ikut *qobilah* (Organisasi Keagamaan) lah biar tidak berlarut-larut, kalo ibadah hati kita nyaman, jadi dari pengalaman *mbah* ini tinggal sendiri dapat ningkatin religiusitas. (parmini, 14 April 2021)

kita pasrah semua, Allah yang menentukan kita besok dan kembali kesana, jadi diterima dengan baik cara melupakan dengan meningkatkan ibadah biar tidak berlarut. (parmini, 14 April 2021)

Narine pasrah dengan keadaanya, narine lebih fokus untuk meningkatkan ke agama karena merasa sudah tua jadi dalam menjalani kehidupannya, narine lebih meningkatkan agama, seperti berikut:

berdoa, biasanya ngaji baca al-quran (narine, 21 April 2021)

pasrah sama ya lebih ningkatin ke agama aja karena sudah tua jadi ya menjalani hidup. (narine, 21 April 2021)

Ada beberapa cara mereka mengatasi kesepiannya terbagi menjadi 3 cara yaitu: melakukan aktivitas untuk mengatasi kesepian, dukungan sosial dari orang terdekat, dan peningkatan religiusitas yang dilakukan oleh ketiga responden.

PEMBAHASAN

Pada temuan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada masa lansia ada berbagai persoalan yang dialami oleh lansia. Persoalan ini bukan hal yang mudah bagi lansia, persoalan kesehatan merupakan masalah yang dialami seiring dengan perubahan fisik yang dialami. Menurut (Santrock, 2012) seiring dengan bertambahnya usia pada waktu lansia cenderung mengalami peningkatan penyakit yang berlangsung dalam jangka waktu lama. Dengan perubahan fisik yang dialami oleh lansia, hal tersebut menimbulkan kesulitan dalam mobilitas. Hal tersebut mengganggu serta menghambat aktivitas yang dilakukan oleh lansia. Perubahan emosi pada lansia dikarenakan oleh rasa depresi atau kehilangan menimbulkan menurunnya nafsu makan pada lansia (Suardiman, 2016).

Perubahan fisik yang dialami oleh lansia menyebabkan kerusakan yang progresif terutama pada aspek psikologis yang mendadak, seperti apatis, bingung, panik, depresif dsb. Kerusakan itu bersumber dari stressor psikososial, misalnya kematian pasangan hidup, kematian sanak keluarga dekat, terpaksa berurusan dengan penegak hukum, atau trauma psikis (Kartinah & Sudaryanto, 2008).

Tidak hanya persoalan kesehatan, lansia dihadapkan pada masalah psikologis yang dirasakan lansia tinggal sendiri berupa kesedihan yang disebabkan oleh berbagai macam situasi seperti sedih karena ada keluarganya yang sedang sakit, sedih karena tidak memiliki uang, sedih karena merasa kesepian, dan sedih karena anaknya tidak memperhatikannya. Menurut penelitian Subekti (2017) bahwa perubahan psikososial yang terjadi pada lansia adalah hidup sendiri akibat anak-anak sudah menikah dan mulai meninggalkan rumah serta kehilangan pasangan. Kondisi ini menjadi alasan atau penyebab lansia tinggal sendiri di rumah.

Menurut Osaire-waree (2016), hidup sendiri berkontribusi pada perasaan putus asa, kemiskinan, dan dampak lainnya. Beberapa di antaranya berbeda dengan pedesaan Afrika dan dampak lain yang mungkin umum di mana-mana bagi orang lanjut usia yang tinggal sendirian, seperti ketakutan akan kejahatan, ketakutan akan penyakit, dan memiliki sedikit penolong ketika diperlukan setiap hari dan terus menerus selama sakit (Osei-Waree, 2016).

Dalam temuan penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki kesehatan fisik dan mental yang masih stabil meskipun keluarga responden jauh dari responden. Tinggal sendiri tidak menjadi permasalahan bagi responden karena responden masih memiliki aktivitas yang dilakukan saat tinggal sendiri, rasa mandiri yang dilakukan responden menunjukkan bahwa kemandirian responden mengalihkan rasa kesepian yang dialami, seperti pemaparan dari hasil penelitian dari Zebhauser et al (2015) menunjukkan bahwa jaringan sosial yang stabil adalah faktor kunci untuk tidak merasa kesepian saat hidup sendiri, sementara pentingnya sumber perlindungan lain seperti memiliki status sosial ekonomi yang baik serta kesehatan fisik atau mental yang baik (Zebhauser et al., 2015).

Namun responden tidak merasakan permasalahan yang berat seperti yang dipaparkan oleh penelitian osei-waree, namun lansia masih perlu penyesuaian diri saat merasakan tinggal sendiri tanpa adanya keluarga. Tinggal sendiri bukan salah satu pemicu dari rasa kesepian, namun rasa kehilangan pada pasangan yang ditinggalkan merupakan pemicu dari rasa kesepian. Pengalaman kehilangan pasangan dapat menimbulkan resiko untuk menderita masalah-masalah kesehatan meskipun kegelisahan yang dirasakan oleh setiap pasangan hidup dapat berbeda (Santrock, 2012).

Kehilangan pasangan hidup merupakan duka yang mendalam bagi responden. Kerinduan mencerminkan sejauh mana seseorang merindukan orang yang telah hilang itu. Hal ini terkait erat dengan kesepian emosional, perasaan menyendiri, bahkan ketika ada orang lain. Kerinduan merupakan satu-satunya gejala kesedihan

yang selalu dikaitkan dengan kualitas hubungan dan tidak pernah dikaitkan dengan dukungan sosial (Stroebe et al., 2010).

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kehilangan pasangan hidup merupakan kesepian yang dirasakan oleh subjek secara emosional. Hal itu sependapat dengan pendapat Sears (1999), kesepian merupakan sebuah perasaan gelisah yang secara subjektif dirasakan seseorang ketika hubungan sosial kehilangan ciri-ciri pentingnya. Lansia sangat membutuhkan hubungan komunikasi yang terjalin baik dengan keluarga maupun teman sebayanya. Jika hubungan komunikasi tidak berjalan baik, besar kemungkinan menimbulkan rasa kesepian. Pengalaman hubungan sosial yang kurang memuaskan, baik secara kualitatif maupun kuantitatif ini dapat mengakibatkan seseorang mengalami kesepian (Perlman, 1988).

Penelitian ini juga menemukan terdapatnya kesepian sosial yang ditunjukkan dengan menarik diri. Hal itu menunjukkan rendahnya kualitas diri memberikan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri (Septiningsih & Na'imah, 2012). Partisipan untuk memaknai kehidupan ditengah kondisi kesendiriannya, dengan mencari kesibukan aktivitas baik yang berhubungan dengan rutinitas sehari-hari ataupun dengan peningkatan aspek spiritual (Aristawati et al., 2015).

Kesepian dapat timbul sebagai dampak kedekatan dengan pasangan saat masih hidup. Kedekatan, merupakan salah satu ciri penting interaksi sosial. Selain itu, dalam bermasyarakat tentunya pasangan hidup memiliki konektivitas dengan orang lain di sekitarnya. Hubungan antara konsep ini akan terlihat ketika pasangan hidup meninggal, suami/istri yang ditinggalkan akan memisahkan diri secara sosial dalam waktu tertentu (Sessiani, 2018). Maka, laki-laki kurang merasa kesepian dibanding wanita yang direfleksikan sebagai pengalaman hidup yang berbeda. Laki-laki cenderung untuk mengikuti harapan masyarakat bahwa seharusnya mereka tidak merasa kesepian dibanding wanita. (Septiningsih & Na'imah, 2012)

Untuk mengatasi kesepian yang dialami oleh para subjek, strategi *coping* yang paling menonjol adalah mendekatkan diri kepada Allah misalnya mengikuti pengajian di luar, beribadah. Aktivitas yang dilakukan orang lanjut usia lebih tertarik pada kegiatan yang berkaitan keagamaan. Kegiatan keagamaan dapat mempertahankan perasaan berharga dan pentingnya kehidupan dalam menerima kekurangan di masa tua.

Mengapa lansia saat menghadapi permasalahan yang terjadi pada masa tua, lansia sering melakukan kegiatan spiritual untuk menjadikan *coping* lansia. Hal tersebut terkait dengan teori perkembangan Erikson, puncak masa dewasa akhir adalah perasaan akan adanya

integritas ego (*ego integrity*), pencapaian hidup yang didasarkan pada refleksi kehidupan masa lalu seseorang. Lansia yang sukses dalam tugas akhir akan merasakan keteraturan dan makna hidup mereka dalam tatanan sosial yang lebih besar di masa lalu, sekarang dan masa depan (Afrizal, 2018). Pada tahap integritas, lansia yang berhasil menangani masalah pada tahap perkembangannya akan mendapatkan perasaan berintegritas. Sebaliknya seorang yang meninjau kembali masa lalu dengan rasa penyesalan akan menilai kehidupannya sebagai rangkaian kegagalan (Desmita, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian Rahmi (2016) menunjukkan semakin tinggi religiusitas semakin rendah kesepian lansia. Religiusitas dapat dijadikan sebagai prediktor untuk memprediksikan bagaimana tingkat kesepian yang dirasakan lansia. Dengan kata lain, religiusitas menjadi salah satu strategi yang dipilih lansia untuk mengatasi perasaan kesepiannya (Rahmi, 2016).

Hal ini diperkuat oleh penelitian dari Baetz & Toews (2009) bahwa kekuatan posisi kepercayaan seseorang dapat menjadi indikator penting dari kesusahan yang lebih rendah, dibandingkan dengan sistem kepercayaan yang lebih lemah yang mungkin tidak dapat menanggapi jenis pertanyaan yang diajukan oleh pemicu stres yang signifikan. Perilaku religius yang berkontribusi pada pengaturan diri dengan mengurangi kekhawatiran dengan memberikan efek menenangkan (misalnya, doa kontemplatif, meditasi kesadaran, dan upacara keagamaan) secara positif terkait dengan kesehatan mental. Perilaku bermotivasi religius yang meningkatkan fokus diri dan kekhawatiran dikaitkan dengan pikiran yang mengganggu, pengendalian dan kehancuran pikiran, dan kesehatan mental yang lebih buruk (Baetz & Toews, 2009).

Keyakinan agama memberikan rasa makna dan tujuan selama keadaan hidup yang sulit yang membantu integrasi psikologis menjadi positif yang optimis dan penuh harapan, keyakinan memberi penerimaan penderitaan atas rasa kendali tidak langsung dalam mengurangi kebutuhan akan kendali pribadi, dan menawarkan dukungan, secara manusiawi maupun ilahi untuk membantu mengurangi isolasi dan kesepian. Agama tersedia bagi siapa saja kapan saja, terlepas dari keadaan keuangan, sosial, fisik, atau mental (Koenig, 2009)

Religiusitas merupakan strategi *coping* berfokus pada emosi dengan melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah *stressor* secara langsung (Maryam, 2017). Dalam menanggapi kematian pasangan hidup lansia bereaksi menciptakan sebuah pandangan positif bahwa semua akan kembali kepada yang maha

kuasa. Hal ini disebut dengan *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif) yaitu reaksi yang menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius (Maryam, 2017)

Penelitian ini menemukan adanya strategi *coping* yang sering digunakan oleh para lansia, yaitu reinterpretasi positif serta kembali ke ajaran agama. Dalam bahasa keseharian, reinterpretasi positif dikenali dengan mengambil hikmah dari setiap masalah yang dihadapi. Kembali ke ajaran agama artinya mengembalikan setiap masalah pada ajaran agama, sehingga perlu dihadapi dengan memperbanyak beribadah dan berdoa.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut: dalam menghadapi masa tua, lansia dihadapkan pada persoalan yang terjadi pada fase lansia yakni masalah kesehatan, masalah psikologis, dan masalah ekonomi, diharapkan lansia siap menghadapi permasalahan yang terjadi sehingga lansia dapat menjalani kehidupan yang sukses pada masa tua. Tinggal sendiri tidak menjadi sebuah permasalahan bagi lansia jika lansia telah terpenuhi kebutuhan psikologis, kondisi fisik dan mental yang sehat, serta dukungan dari lingkungan sosial yang baik. Tinggal sendiri bukan faktor utama lansia mengalami kesepian, namun kehilangan pasangan hidup yang memicu timbulnya rasa kesepian. Rasa kesepian yang dialami oleh lansia ialah kesepian emosional, dimana hilangnya hubungan dengan orang terdekat secara mendalam yang membuat lansia merasa kesepian. Dalam menghadapi kesepian yang dialami ada beberapa cara yang dilakukan oleh lansia yaitu dengan menyibukkan diri dengan mengerjakan pekerjaan rumah, memberikan dukungan sosial, dan peningkatan religiusitas. Religiusitas merupakan coping yang sering digunakan para lansia dalam menghadapi masalah yang terjadi khususnya rasa kesepian.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka terdapat beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti, yakni:

a. Bagi Instansi

Saran untuk pihak instansi adalah untuk memperbanyak literatur terkait dengan kesepian yang dialami oleh para lansia secara teoritis agar mahasiswa nantinya dapat membagikan ilmunya untuk orang-orang disekitar yang membutuhkan.

b. Bagi Responden

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti kepada subjek yaitu diharapkan untuk melakukan aktivitas yang dapat mengalihkan rasa kesepian yang dialami.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya adalah diharapkan dalam melakukan wawancara dengan intens agar mendapatkan data yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, A. (2018). Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 16. <https://doi.org/10.29240/jbk.v2i2.462>
- Amalia, A. D. (2013). Kesepian dan isolasi sosial yang dialami lanjut usia: tinjauan dari perspektif sosiologis. *Jurnal Informasi*, 18(02), 203–210. <https://doi.org/https://doi.org/10.33007/inf.v18i3.56>
- Aristawati, E., Ratnawati, R., & Imavike, F. (2015). Studi fenomenologi: pengalaman kesepian pada lansia yang tinggal dirumah seorang diri di desa Tunggul Wulung – Pandaan. *The Indonesian Journal Of Health Science*, 6(1), 18–25. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.32528/the.v5i2.5>
- Badan Pusat Statistik. (2019). Statistik penduduk lanjut usia 2019. In *Statistik Penduduk Lanjut Usia di Indonesia 2019*.
- Baetz, M., & Toews, J. (2009). Clinical implications of research on religion, spirituality, and mental health. *Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 292–301. <https://doi.org/10.1177/070674370905400503>
- Baron, R. A., & Bryne, D. (2005). *Psikologi sosial edisi kesepuluh Jilid 2*. (E. w. C. Kristiaji, & R. Madya (ed.)). PT. Gelora Aksara Pratama.
- Desmita. (2017). *Psikologi perkembangan cetakan kesebelas*. PT Remaja Rosdakarya.
- Hudaniah, T. d. (2015). *Psikologi Sosial*. UMM Press.
- Kartinah, & Sudaryanto, A. (2008). Masalah Psikososial pada Lanjut Usia. *Berita Ilmu Perawatan*, 1(2), 93–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.23917/bik.v1i2.3743>
- Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 283–291. <https://doi.org/10.1177/070674370905400502>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Sress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, Inc.
- Lim, L. L., & Kua, E. H. (2011). Living alone, loneliness, and psychological well-being of older persons in Singapore. *Current Gerontology and Geriatrics Research*, 2011, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2011/673181>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Nurhayati, S. R. (2012). Dukungan Sosial dan Strategi Coping para Lansia. *Jurnal Penelitian Humaniora*,

- 17(1), 43–60.
- Osei-Waree, J. D. M. W. (2016). A qualitative study of the meaning for older people of living alone at home in rural Ghana. *International Journal of Nursing Student Scholarship*, 3, 1–16. <https://cdm.ucalgary.ca/index.php/ijnss/article/view/56807>
- Perlman, D. (1988). *Loneliness: a life-span, family perspective new perspectives on family. families and social networks*. (R. M. Milardo (ed.)). Sage Publications.
- Rahmi, F. (2016). Religiusitas Dan Kesepian Pada Lansia Pwri Cabang Koperindag Sumatera Barat. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*, 17(2), 175–185. <https://doi.org/10.25077/jantro.v17i2.39>
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan masa hidup edisi ketigabelas jilid 2*. (N. I. Sallama (ed.)). PT. Gelora Aksara Pratama.
- Sears, D. o., Freedman, J. L., & Peplau, L. A. (1999). *Psikologi sosial jilid 1 edisi kelima*. (T. M. Andryanto, & S. Savitri soekrisno (ed.)). PT. Gelora Aksara Pratama.
- Septiningsih, D. S., & Na'imah, T. (2012). Kesepian pada lanjut usia: studi tentang bentuk, faktor pencetus dan strategi coping. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jpu.11.2.9>
- Sessiani, L. A. (2018). Studi fenomenologis tentang pengalaman kesepian dan kesejahteraan subjektif pada janda lanjut usia. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 13(2), 203. <https://doi.org/10.21580/sa.v13i2.2836>
- Stroebe, W., Abakoumkin, G., & Stroebe, M. (2010). Beyond depression: Yearning for the loss of a loved one. *Omega: Journal of Death and Dying*, 61(2), 85–101. <https://doi.org/10.2190/OM.61.2.a>
- Suardiman, S. P. (2016). *Psikologi lanjut usia*. Gadjah Mada University Press.
- Subekti, I. (2017). Perubahan Psikososial Lanjut Usia yang Tinggal Sendiri Di Rumah. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)*, 3(1), 23. [https://doi.org/10.31290/jiki.v\(3\)i\(1\)y\(2017\).page:23-35](https://doi.org/10.31290/jiki.v(3)i(1)y(2017).page:23-35)
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tindall, L. (2009). J.A. Smith, P. Flower and M. Larkin (2009), Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research. *Qualitative Research in Psychology*, 6(4), 346–347. <https://doi.org/10.1080/14780880903340091>
- Vibriyanti, D. (2018). Surabaya menuju kota ramah lansia: peluang dan tantangan. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 13(2), 117–132. <https://doi.org/https://doi.org/10.14203/jki.v13i2.321>
- W.Creswell, J. (2015). *Penelitian kualitatif & desain riset memilih diantara lima pendekatan*. pustaka pelajar.
- Zebhauser, A., Baumert, J., Emeny, R. T., Ronel, J., Peters, A., & Ladwig, K. H. (2015). What prevents old people living alone from feeling lonely? Findings from the KORA-Age-study. *Aging and Mental Health*, 19(9), 773–780. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.977769>