

HUBUNGAN INTERAKSI SOSIAL KE RUMAH LANSIA DALAM MENGURANGI RASA KESEPIAN

¹ Rotua Setiani Sinaga, ² Yosafat Timothy Limbong, ³ Rawatri Sitanggang, ⁴ Silvia Ningsih Berutu, ⁵ Stanley Abdi Sitorus.

¹²³⁴⁵ Jurusan Pendidikan Agama Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Tarutung.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah agar pembaca dapat memahami mengenai hubungan interaksi sosial lansia terhadap rasa kesepian. Melalui tulisan ini, mereka dapat mengerti bahwa bahwa partisipasi sosial yang tinggi dapat dilihat dari seberapa sering para lansia mengikuti kegiatan-kegiatan partisipasi sosial yang ada dalam lingkungan mereka.

Kata kunci: interaksi sosial; lansia; rasa kesepian

Abstract

The purpose of this study is for readers to understand the relationship of social interaction between the elderly and feelings of loneliness. Through this writing, they can understand that high social participation can be seen from how often the elderly participate in social participation activities in their environment.

Keywords: social interaction; elderly; feeling lonely

PENDAHULUAN

Berdasarkan Badan Pusat Statistik, Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah lanjut usia terbanyak di dunia. Berdasarkan sensus penduduk pada tahun 2010, jumlah lanjut usia di Indonesia yaitu 18,1 juta jiwa (7,6 % dari total penduduk). Pada tahun 2014 jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menjadi 18,781 juta jiwa (Kemenkes RI, 2015). Jumlah lanjut usia di Provinsi Jawa Barat dengan jumlah 1.855.472 jiwa, Provinsi Jawa Timur 1.600.492 jiwa, Provinsi Jawa Tengah 935.202 jiwa, dan Provinsi Yogyakarta 514.212 jiwa (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, 2016). Jawa Timur pada tahun 2015 usia lanjut berjumlah 11,5 juta jiwa. Jumlah lansia di kabupaten Magetan tahun 2015 berjumlah 117.733 jiwa, yang berusia 60-64 tahun sebanyak 30,65 %, yang berusia 65-69 tahun sebanyak 23,04 %, yang berusia 70-75 sebanyak 19,76 %, yang berusia lebih dari 75 tahun sebanyak 26,53 %.

Kesepian dialami oleh lansia saat pasangan hidup atau teman dekatnya meninggal, tidak memiliki partner seksual dan terpisah dengan keluarga, tidak adanya kegiatan dalam mengasuh anak-anaknya yang sudah dewasa dan bersekolah tinggi sehingga, tidak memerlukan penanganan yang terlampaui rumit, berkurangnya teman/ relasi akibat kurangnya

aktivitas di luar rumah, anak- anaknya yang meninggalkan rumah karena menempuh pendidikan kejenjang yang lebih tinggi, anak-anaknya yang meninggalkan rumah untuk bekerja, anak-anaknya telah dewasa dan membentuk keluarga sendiri. Masalah diatas akan menimbulkan rasa kesepian bagi usia lanjut. Kesepian lansia dipandang hal yang unik karena berdampak pada gangguan kesehatan yang kompleks ¹Kesepian dapat mengakibatkan munculnya berbagai masalah-masalah kesehatan fisik dan psikologis mulai dari depresi, gangguan tidur, stress, keinginan bunuh diri, dan system kekebalan tubuh menurun. Kejadian depresi pada lanjut usia wanita 10%-25%, pada laki-laki 5%-12% dan sekitar 15% penderita depresi melakukan usaha bunuh diri. Depresi yang dialami lansia bervariasi lebih dari 20% lansia berada didaerah komunitas, 25% lansia berada dirumah sakit dan 40% lansia penghuni panti werdha (Mustiadi, 2014). Kejadian stres pada lansia di Indonesia mencapai 8,34 %. Data kejadian stres pada lansia di Jawa Timur sebanyak 7,18%.²

Oleh sebab itu rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana mengenai hubungan interaksi sosial lansia terhadap rasa kesepian? Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui mengenai hubungan interaksi sosial lansia terhadap rasa kesepian.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif yang berupa studi pustaka (library research) yang menggunakan buku-buku dan literatur-literatur lainnya sebagai objek yang utama, dimana penulis menyajikan dan membahas tentang hubungan interaksi sosial ke Rumah lansia dalam mengurangi rasa kesepian.

PEMBAHASAN

Pengertian Interaksi Sosial

Interaksi sosial dapat diartikan sebagai hubungan-hubungan sosial yang dinamis. Hubungan sosial yang dimaksud dapat berupa hubungan antara individu yang satu dengan individu lainnya, antara kelompok yang satu dengan kelompok lainnya, maupun antara kelompok dengan individu. Dalam interaksi juga terdapat simbol, di mana simbol diartikan sebagai sesuatu yang nilai atau maknanya diberikan kepadanya oleh mereka yang menggunakannya

Proses Interaksi sosial menurut Herbert Blumer adalah pada saat manusia bertindak terhadap sesuatu atas dasar makna yang dimiliki sesuatu tersebut bagi

¹ Rahmi. 2015. Gambaran tingkat kesepian pada lansia di Panti Tresna Werdha Pandaan. Jurnal. Magister Sains Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. < <http://mpsi.umm.ac.id/files/file/257-261%20Rahmi.pdf>>. (Diakses tanggal 12 Desember 2017)

² Badan Pusat Statistik RI. 2016. Sensus Penduduk Tahun 2015. <<http://bps.go.id/>>. (Diakses tanggal 12 Desember 2017).

manusia. Kemudian makna yang dimiliki sesuatu itu berasal dari interaksi antara seseorang dengan sesamanya. Dan terakhir adalah Makna tidak bersifat tetap namun dapat dirubah, perubahan terhadap makna dapat terjadi melalui proses penafsiran yang dilakukan orang ketika menjumpai sesuatu. Proses tersebut disebut juga dengan interpretative process Interaksi sosial dapat terjadi bila antara dua individu atau kelompok terdapat kontak sosial dan komunikasi. Kontak sosial merupakan tahap pertama dari terjadinya hubungan sosial Komunikasi merupakan penyampaian suatu informasi dan pemberian tafsiran dan reaksi terhadap informasi yang disampaikan. Karp dan Yoels menunjukkan beberapa hal yang dapat menjadi sumber informasi bagi dimulainya komunikasi atau interaksi sosial. Sumber Informasi tersebut dapat terbagi dua, yaitu Ciri Fisik dan Penampilan. Ciri Fisik, adalah segala sesuatu yang dimiliki seorang individu sejak lahir yang meliputi jenis kelamin, usia, dan ras. Penampilan di sini dapat meliputi daya tarik fisik, bentuk tubuh, penampilan berbusana, dan wacana.

Interaksi sosial memiliki aturan, dan aturan itu dapat dilihat melalui dimensi ruang dan dimensi waktu dari Robert T Hall dan Definisi Situasi dari W.I. Thomas. Hall membagi ruangan dalam interaksi sosial menjadi 4 batasan jarak, yaitu jarak intim, jarak pribadi, jarak sosial, dan jarak publik. Selain aturan mengenai ruang Hall juga menjelaskan aturan mengenai Waktu. Pada dimensi waktu ini terlihat adanya batasan toleransi waktu yang dapat mempengaruhi bentuk interaksi. Aturan yang terakhir adalah dimensi situasi yang dikemukakan oleh W.I. Thomas. Definisi situasi merupakan penafsiran seseorang sebelum memberikan reaksi. Definisi situasi ini dibuat oleh individu dan masyarakat.

Jenis-jenis Interaksi Sosial

Ada tiga jenis interaksi sosial, yaitu :

1. Interaksi antara Individu dan Individu.

Pada saat dua individu bertemu, interaksi sosial sudah mulai terjadi. Walaupun kedua individu itu tidak melakukan kegiatan apa-apa, namun sebenarnya interaksi sosial telah terjadi apabila masing-masing pihak sadar akan adanya pihak lain yang menyebabkan perubahan dalam diri masing-masing. Hal ini sangat dimungkinkan oleh faktor-faktor tertentu, seperti bau minyak wangi atau bau keringat yang menyengat, bunyi sepatu ketika sedang berjalan dan hal lain yang bisa mengundang reaksi orang lain.

2. Interaksi antara Kelompok dan Kelompok.

Interaksi jenis ini terjadi pada kelompok sebagai satu kesatuan bukan sebagai pribadi-pribadi anggota kelompok yang bersangkutan. Contohnya, permusuhan antara Indonesia dengan Belanda pada zaman perang fisik.

3. Interaksi antara Individu dan Kelompok.

Bentuk interaksi di sini berbeda- beda sesuai dengan keadaan. Interaksi tersebut lebih mencolok manakala terjadi perbenturan antara kepentingan perorangan dan kepentingan kelompok.

Pengertian Lansia

Lansia merupakan suatu proses yang alami, semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, dimana manusia akan mengalami penurunan fisik, mental dan sosial secara bertahap.³ Pendekatan yang penting untuk dipenuhi pada lansia diantara unsur diatas adalah aspek sosial, psikologis dan fisik. Pada aspek sosial, lansia membutuhkan interaksi sosial. Interaksi sosial merupakan salah satu cara individu untuk memelihara tingkah laku sosial individu tersebut sehingga individu tetap dapat bertingkah laku sosial dengan individu lain.⁴ Sedangkan pada aspek psikologis, masalah yang paling banyak terjadi pada lansia adalah kesepian, kesepian merupakan kondisi yang sering mengancam kehidupan para lansia ketika anggota keluarga hidup terpisah dari lansia, kehilangan pasangan hidup, kehilangan teman sebaya, dan ketidakberdayaan untuk hidup mandiri. Lansia yang mengalami kesepian seringkali merasa jenuh dan bosan, merasa tidak berharga, tidak diperhatikan dan tidak dicintai.⁵ Selain itu, interaksi sosial memiliki peranan penting dalam kualitas hidup lansia. World Health Organization Quality of Life atau WHOQOL mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu terhadap kehidupan di masyarakat dalam konteks budaya dan sistem nilai yang ada yang terkait dengan tujuan, harapan, standar, dan juga perhatian. Kualitas hidup dalam hal ini merupakan suatu konsep yang sangat luas yang dipengaruhi kondisi fisik individu, psikologis, tingkat kemandirian, serta hubungan individu dengan lingkungan.⁶

Pengertian Kesepian

Kesepian dapat dianggap sebagai sebuah defisiensi sosial. Lebih lanjut Papeau dan Perlman menyatakan kesepian ada karena jaringan sosial yang dimiliki seseorang kecil atau sempit atau kurang sesuai dengan keinginannya. Keinginan seseorang atau kecenderungan kontak sosialnya bisa menjadi kurang jelas dalam ukuran konvensional.⁷ Alternative pengertian kesepian dapat dijumpai dengan mengetahui perbedaan antara pencapaian dan kebutuhan tingkat kontak

³ Azizah. (2011). Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta: Graha Ilmu

⁴ Santoso S. (2010). Teori-Teori Psikologi Sosial. Yogyakarta: Reflika Aditama

⁵ Nuraini, Et.Al. (2018). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kesepian Pada Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. Nursing News, Vol 3 No 1, 603–611.

⁶ Fitria A. (2011). Hubungan Interaksi Sosial Dan Kualitas Hidup Lansia Di Panti Werdha Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dan Anak Balita Binjai. Universitas Sumatera Utara.

⁷Peplau, Letitia Anne dan Perlman, Daniel. 1979. Blueprint for social psychology theory of loneliness. In M.Cook & G.Wilson (Eds), Love and Attraction. Oxford, England: Permagon.

sosial yang Nampak. Kesenian merefleksikan hubungan antara dua faktor, keinginan dan tingkat pencapaian interaksi sosial.

Pendapat lain menyatakan kesepian sebagai sesuatu yang umum terjadi atau malah dianggap sebagai sebuah fenomena yang universal yang dialami oleh anak-anak dan remaja.⁸ Kesenian merupakan bagian yang inheren dari kondisi manusia artinya hampir setiap orang mengalami kesepian pada suatu waktu dalam hidupnya. Universalitas kesepian dianggap sebagai akibat dari kebutuhan akan belongingness yaitu kebutuhan akan ikatan sosial yang stabil dengan orang lain yang peduli. Dalam konteks ini kesepian adalah reaksi kognitif dan afektif atas ikatan sosial.

Dengan demikian kesepian dipandang dalam literature (a) komponen kognitif, membandingkan jarak antara relasi sosial yang diharapkan dan hubungan sosial aktual, baik secara kuantitatif atau kualitatif, (b) komponen afektif, berisi disorientasi pengalaman emosi negatif, kehilangan, dan kesepian. Selanjutnya penelitian lain menyimpulkan pola stabil kesepian memberikan dampak serius terhadap kesehatan mental individu dan fungsi psikososial. Kesenian pada remaja dikaitkan dengan kesepian ibunya, persepsi hubungan yang kurang hangat dari ibu atau ayahnya, kecenderungan ibunya untuk membangun hubungan yang positif.

Kesenian pada mahasiswa secara positif berhubungan dengan depresi selain itu mahasiswa yang mengalami kesepian tidak memiliki keahlian sosial atau kompetensi sosial yang bisa mereka manfaatkan untuk mengembangkan hubungan yang dekat. Jika kompetensi sosial mahasiswa tahun pertama menurun, maka harus dilakukan beberapa cara untuk meningkatkan kompetensi sosial mereka, misalnya dengan pelatihan kepribadian, penugasan-penugasan kelompok dan sebagainya. Salah satu kompetensi sosial yang bisa dikembangkan adalah meningkatkan self esteem mahasiswa. Kesenian tidak sama dengan isolasi diri.⁹ Sebagian orang kesepian berada disekeliling orang lain sepanjang hari. Kesenian terkait dengan persepsi individu tentang seberapa banyak interaksi sosial yang ia miliki dan seberapa baik kualitasnya. Kesenian terjadi ketika jaringan hubungan sosial seseorang menyempit atau kurang memuaskan dari yang ia harapkan. Orang mungkin memiliki sedikit kontak dengan orang lain, namun ia merasa puas dengan hubungan tersebut, maka orang ini terhindar dari kesepian.

Kesenian adalah dengan merasa terasing dari sebuah kelompok, tidak dicintai oleh sekeliling, tidak mampu untuk berbagi kekhawatiran pribadi, berbeda dan terpisah dari mereka yang ada disekitar kita. Kesimpulan dari definisi diatas adalah dimana seseorang merasa jauh atau tersisih dari lingkungan sosial. Kesenian sering mengancam kehidupan

⁸Rotenberg, Ken J dan Hymel, Shelley. 1999. Loneliness in Childhood and Adolescence. Cambridge

⁹ Burger, Jerry M. 2008. Personality, Seventh Edition. Thompson, United State

para lansia ketika mereka hidup terpisah dengan keluarga, ataupun ketidakberdayaan untuk hidup mandiri, dan tidak ada seseorang yang bisa dijadikan tempat berbagi rasa dan pengalaman.

Hubungan Interaksi Sosial Terhadap Rasa Kesepian

Kesepian dapat mengakibatkan munculnya berbagai masalah-masalah kesehatan fisik dan psikologis mulai dari depresi, gangguan tidur, stress, keinginan bunuh diri, dan system kekebalan tubuh menurun. Penyebab kesepian diawali karena rasa malu dan terlalu takut untuk melakukan hal-hal yang tidak biasa dilakukan.¹⁰ Faktor yang mempengaruhi kesepian dapat dibedakan menjadi tiga macam, yaitu faktor psikologi, faktor kebudayaan dan situasional, dan faktor spiritual. Faktor psikologi antara lain harga diri rendah pada lansia disertai dengan munculnya perasaan-perasaan negatif seperti perasaan takut, cemas, dan berpusat pada diri sendiri. Faktor kebudayaan dan situasional antara lain terjadinya perubahan dalam tata cara hidup dan kultur budaya dimana keluarga yang seharusnya merawat para lansia kini banyak yang lebih memilih untuk menitipkan lansia ke panti dengan alasan sibuk dan tidak mampu merawat lansia. Faktor spiritual antara lain kekosongan spiritual pada lansia, terutama lansia yang sudah tidak banyak beraktifitas, seringkali berakibat kesepian.¹¹

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, upaya lain yang dapat dilakukan dalam menghadapi kesepian antara lain, Berusaha membuat dirinya bermanfaat bagi orang lain, memperhatikan dan menghibur orang yang mengalami kesusahan, bagi lansia yang sudah tidak dapat pergi kemana-mana, upaya ini dapat dilakukan melalui berhubungan dengan orang lain melalui telepon, membuka diri untuk bergaul, melaksanakan ibadah menurut agama yang dianutnya dengan tekun, menciptakan kegiatan/ kesibukan yang bermanfaat bagi dirinya, keluarga dan masyarakat sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

Interaksi sosial merupakan hubungan timbal balik yang saling mempengaruhi antara individu dengan individu, individu dengan kelompok dan kelompok dengan kelompok. Interaksi sosial terjadi jika ada komunikasi dan saling mempengaruhi satu sama lain dalam pikiran dan tindakan. Terjadinya penurunan kesehatan seseorang dan kemampuan fisik akan mengakibatkan lanjut usia perlahan menarik diri dari hubungan dengan masyarakat sekitar. Hal tersebut dapat mengakibatkan interaksi sosial menjadi menurun.¹²

¹⁰ Damayanti, Y., Sukmono, AC. 2013. Perbedaan tingkat kesepian lansia yang tinggal di panti werdha dan di rumah bersama keluarga. Jurnal. Prodi Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya. <[www.stikeshangtuahsby.ac.id/v1/download.php?f=MANUSKRIP%20YU LIA.pdf](http://www.stikeshangtuahsby.ac.id/v1/download.php?f=MANUSKRIP%20YU%20LIA.pdf)>. (Diakses tanggal 1 Januari 2018)

¹¹ Rahmi. 2015. Gambaran tingkat kesepian pada lansia di Panti Tresna Werdha Pandaan. Jurnal. Magister Sains Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. <<http://mpsi.umm.ac.id/files/file/257-261%20Rahmi.pdf>>. (Diakses tanggal 12 Desember 2017).

¹² Sinthania, D., Huriani. E., Sumarsih. G. 2012. Studi Fenomena : Pengalaman Interaksi Sosial Lansia dengan Sesama Lansia dan Pengasuh di Panti Sosial Tresna Werdha “Sabai Nan

KESIMPULAN

Berdasarkan dari berbagai penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa partisipasi sosial yang tinggi dapat dilihat dari seberapa sering para lansia mengikuti kegiatan-kegiatan partisipasi sosial yang ada dalam lingkungan mereka. Partisipasi sosial tersebut merupakan sarana bagi para lansia dalam memiliki peran atau keterlibatan mereka didalam lingkungan masyarakat. Adanya peran tersebut yang membuat para lansia dapat menunjukkan keterlibatan mereka dalam sebuah kegiatan masyarakat yang berupa interaksi sosial. Tingginya frekuensi lansia dalam mengikuti partisipasi sosial menyebabkan mereka memiliki peran di lingkungan masyarakat yang menyebabkan mereka tidak lagi menarik diri dari lingkungan masyarakat dan mendapatkan pengakuan dari masyarakat yang berupa dukungan sosial.

Ada hubungan positif antara kesepian lansia dengan interaksi sosial yang berarti semakin besar kesepian lansia maka semakin tinggi pula tingkat interaksi sosial pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah. (2011). Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Badan Pusat Statistik RI. 2016. Sensus Penduduk Tahun 2015. <<http://bps.go.id/>>. (Diakses tanggal 12 Desember 2017).
- Burger, Jerry M. 2008. Personality, Seventh Edition. Thompson, United State
- Damayanti, Y., Sukmono, AC. 2013. Perbedaan tingkat kesepian lansia yang tinggal di panti werdha dan di rumah bersama keluarga. Jurnal. Prodi Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya. <www.stikeshangtuahsby.ac.id/v1/download.php?f=MANUSKRIP%20YULIA.pdf>. (Diakses tanggal 1 Januari 2018)
- Fitria A. (2011). Hubungan Interaksi Sosial Dan Kualitas Hidup Lansia Di Panti Werdha Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dan Anak Balita Binjai. Universitas Sumatera Utara.
- Nuraini, Et.Al. (2018). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kesepian Pada Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. Nursing News, Vol 3 No 1, 603–611.
- Peplau, Letitia Anne dan Perlman, Daniel. 1979. Blueprint for social psychology theory of loneliness. In M.Cook & G.Wilson (Eds), Love and Attraction. Oxford, England: Permagon.
- Rahmi. 2015. Gambaran tingkat kesepian pada lansia di Panti Tresna Werdha Pandaan. Jurnal. Magister Sains Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. <<http://mpsi.umh.ac.id/files/file/257-261%20Rahmi.pdf>>. (Diakses tanggal 12 Desember 2017).

Aluiah” Sicincin Kabupaten Padang Pariaman. Jurnal. Prodi Keperawatan Universitas Andalas.<ners.fkep.unand.ac.id/index.php/ners/article/download/96/90>. (Diakses tanggal 2 Januari 2018).

- Rotenberg, Ken J dan Hymel, Shelley. 1999. *Loneliness in Childhood and Adolescence*. Cambridge
- Santoso S. (2010). *Teori-Teori Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Reflika Aditama
- Sinthania, D., Huriani. E., Sumarsih. G. 2012. Studi Fenomena : Pengalaman Interaksi Sosial Lansia dengan Sesama Lansia dan Pengasuh di Panti Sosial Tresna Werdha “Sabai Nan Aluih” Sicincin Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal. Prodi Keperawatan Universitas Andalas*. <ners.fkep.unand.ac.id/index.php/ners/article/download/96/90>. (Diakses tanggal 2 Januari 2018).