

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Lansia

##### 2.1.1 Definisi Lansia

*World Health Organization* (WHO) mendefinisikan lansia sebagai seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih. Sekelompok orang yang telah mencapai akhir fase kehidupannya dikenal dengan sebutan orang tua. Disarankan agar populasi menua ini melewati proses yang dikenal sebagai "*aging process*". Menurut *World Health Organization* (WHO, 2021), ada empat kelompok usia yang membagi lansia (*middle age*) mencapai usia 45 hingga 59 tahun, (*elderly*) mencapai usia 60 hingga 74 tahun, (*old*) lansia yang mencapai usia 75 hingga 90 tahun, dan (*very old*) yang berusia 90 tahun atau lebih. Penuaan merupakan suatu kondisi yang pasti dihadapi oleh setiap eksistensi manusia (Nurhaliza, 2021). Sebagai suatu proses fisiologis, penuaan diartikan sebagai suatu keadaan dimana daya tahan tubuh menurun dan kerentanan seseorang terhadap penyakit dan infeksi meningkat. Sebagai seorang individu. Masalah fisik, biologis, emosional, dan ekonomi positif dan negatif dapat diakibatkan oleh proses penuaan (Octaviani, 2022). Perkembangan kulit kendur, keriput, rambut beruban, gigi tanggal, berkurangnya penglihatan dan pendengaran, kelelahan, dan pergerakan yang buruk adalah contoh penurunan biologis yang terjadi seiring bertambahnya usia dan dianggap sebagai indikasi penurunan fisik pada lansia (Anitasari, 2021)

### 2.1.2 Ciri-Ciri Lansia

Ciri-ciri lansia menurut (Ramadhayanty, 2023) adalah sebagai berikut :

- a. Terdapat perubahan individu yang menonjol akibat usia tua, yaitu penuaan fisik mendahului penuaan psikologis yang merupakan kejadian umum.
- b. Sejumlah masalah terkait penyesuaian sosial dan pribadi khusus terjadi pada usia lanjut, seperti meningkatnya ketergantungan finansial dan fisik pada orang lain, menjalin hubungan sosial baru, dan menciptakan hobi dan minat baru untuk mengisi waktu luang yang semakin banyak.
- c. Perubahan umum yang terjadi pada masa lansia antara lain perubahan keterampilan motorik, kekuatan fisik, fungsi psikologis, sistem saraf, penampilan, dan kapasitas seksual, serta kecenderungan berperilaku canggung dan janggal.
- d. Permasalahan kematian pada usia lansia bersifat pribadi dan tidak abstrak seperti di masa lalu, dan terdapat hubungan yang semakin erat dengan agama.
- e. Di antara beberapa risiko fisik umum yang timbul seiring bertambahnya usia adalah penyakit, tantangan fisik, kelaparan, kehilangan gigi, dan berkurangnya fungsi seksual.
- f. Percaya pada pandangan stereotip tentang usia tua, merasa rendah diri, merasa tidak berharga, perubahan negatif yang disebabkan oleh perubahan fisik, perubahan gaya hidup, dan merasa bersalah karena menganggur adalah contoh risiko psikologis.

### **2.1.3 Perubahan Pada Lansia**

Perubahan fisik dan psikologis dapat menjadi indikator penuaan. Indikasi terjadinya lansia mengalami perubahan fisik seperti kulit kendur, keriput, memutih, penurunan pendengaran dan penglihatan, kelelahan, melambat dan menurunnya kelincahan, bahkan peningkatan risiko terjatuh akibat perubahan otot, tulang, dan penglihatan. Dan untuk perubahan psikologis, seperti pengurangan pemrosesan informasi, penurunan kehilangan ingatan jangka pendek, berkurangnya kapasitas otak untuk membedakan rangsangan, dan meningkatnya kepekaan terhadap lingkungannya. Selain perubahan psikologis, lansia sering kali menghadapi berbagai masalah psikologis. Lansia seringkali mengalami permasalahan psikologis seperti putus asa, cemas, kecewa, kesepian di rumah, cacat, gangguan dan gangguan batin (Muchsin et al., 2023).

### **2.1.4 Aspek Psikologis Yang Terjadi Pada Lansia**

Agama tidak secara langsung mempengaruhi kesepian pada lansia; Sebaliknya, integrasi sosial dan dukungan sosial berperan sebagai faktor mediasi. Inilah ciri psikologis yang memediasi hubungan antara religiusitas dan kesepian. Agar kegiatan keagamaan dapat mengurangi kemungkinan lansia merasa kesepian, maka harus dilakukan integrasi sosial dengan lansia. Ketika lansia berpartisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan bersama lansia lainnya, hal ini disebut integrasi sosial. Misalnya, para lansia secara bergantian memimpin salat, azan, dan pembacaan salat pada saat ibadah salat sehari-hari bagi laki-laki yang beragama Islam (Afdhaluddin, 2024).

## 2.2 Kesepian

### 2.2.1 Definisi Kesepian

Keadaan mental dan emosional dari kesepian ditandai dengan perasaan hampa, kesepian kurangnya teman, keterasingan, dan kurangnya seseorang yang sadar akan dampaknya. Interaksi sosial seseorang mungkin terhambat atau menurun akibat ketidaksesuaian antara hubungan interpersonal yang diharapkan dan yang sebenarnya. Individu yang mengalami kesepian sering kali merasa terisolasi dan diabaikan oleh orang-orang di sekitarnya. Kesepian merupakan keadaan psikologis yang dialami dan bereaksi setiap orang dengan cara berbeda (Purwanti, 2023). Menurut Russell dkk. (1978), kesepian adalah sensasi kesendirian yang dialami seseorang meskipun dikelilingi oleh banyak orang (Saputri, 2023).

Inti dari pengalaman manusia adalah kesepian. Kebanyakan orang merasakan kesepian pada suatu saat dalam hidup mereka karena ini adalah kondisi bawaan manusia yang berfungsi baik pada tingkat kognitif maupun emosi. Jaringan sosial yang dirasakan seseorang mungkin lebih kecil atau kurang memuaskan dibandingkan yang diinginkan, dan kesepian adalah fenomena yang berbeda dan memiliki banyak segi (shiva, 2022).

Lansia cenderung semakin merasakan kesepian, bahkan jika mereka sebelumnya adalah partisipan aktif dalam berbagai aktivitas dan memiliki banyak koneksi sosial. Lansia tanpa anak sering kali menjadi kelompok yang paling rentan terhadap kesepian ini. Faktor-faktor seperti kesehatan yang menurun, tingkat pendidikan yang rendah, kepribadian tertutup, harga diri rendah, dan kondisi sosial ekonomi yang memburuk akibat pensiun turut memperburuk kondisi ini (Putri, 2023).

### 2.2.2 Faktor Penyebab Kesepian

Elemen yang mempengaruhi prevalensi kesepian di kalangan lansia, termasuk perubahan status perkawinan, perceraian, masalah sosial, emosi, kehampaan, kesedihan, dan pengalaman buruk. Ketika lansia pindah ke lingkungan baru dan tidak mendapat dukungan sosial dari keluarga, mereka mungkin juga merasa kesepian (Najwa, 2024).

Menurut middlebrook ada dua faktor penyebab merasa kesepian:

#### A. Komponen Psikologis

##### 1. *Existential Loneliness*

*Existential Loneliness* manusia menjadi akar penyebab kesepian ini. disebabkan oleh keterasingan seseorang dari orang lain, sehingga mustahil baginya untuk mengomunikasikan emosi dan pengalamannya kepada orang lain.

##### 2. Peristiwa menyedihkan ketika seseorang yang dekat dengan hilang.

Kesepian sering kali dikaitkan dengan kematian mendadak dan tak terhindarkan dari orang yang sangat dekat.

##### 3. Kurangnya bantuan dari orang lain.

Orang yang merasa tidak cocok dengan lingkungannya bisa saja merasa kesepian. Individu yang ditemui sendiri yang percaya bahwa lingkungan di sekitarnya merendahkan dan menolak mereka sebagai individu.

4. Seseorang sedang mengalami krisis dan kegagalan.

Seseorang akan kehilangan gairah, merasa hampa, dan menahan diri untuk melakukan aktivitas yang berkaitan dengan lingkungan ketika rasa harga dirinya terganggu.

5. Kurangnya rasa percaya diri.

Meskipun mampu berinteraksi dengan orang lain secara efektif, orang tersebut menganggap lingkungan sekitar Partisipasi yang sedikit membuat orang tersebut merasa sendirian karena hanya dapat berinteraksi dengan orang lain sebagai formalitas.

6. Sikap yang tidak cocok dengan lingkungan sekitar.

Orang yang menunjukkan perilaku mengganggu misalnya mudah marah, terlalu patuh, atau tidak mampu bersosialisasi akan dikucilkan dari lingkungan sekitar sehingga membuatnya merasa terisolasi.

7. Kecemasan dalam mengambil risiko sosial individu

Ini adalah ketakutan bahwa mereka akan menjadi kesepian jika terlalu dekat dengan orang lain dan terlalu banyak berbagi cerita menganggap keintiman sosial sebagai sesuatu yang berisiko dan destruktif.

## **B. Faktor Sosiologis**

1. Takut dikenali orang lain.

Artinya orang tersebut kehilangan kesempatan menjalin hubungan karena takut diakui oleh orang lain di sekitar

2. Prinsip yang relevan dengan konteks sosial

Karena merasa terkekang oleh norma-norma masyarakat seperti privasi dan prestasi, seseorang mungkin mengalami kesepian.

### 3. Kehidupan rumah tangga.

Kebosanan yang disebabkan oleh rutinitas di rumah, seperti waktu makan, tingkat kebisingan, dan kebiasaan lainnya, juga bisa membuat seseorang merasa kesepian.

### 4. Organisasi yang terlalu besar.

Ketika seseorang dikelilingi oleh terlalu banyak orang, mereka akan mulai merasa lebih terisolasi. Hal ini akan membuat susah untuk mengenal satu sama lain.

## **2.2.3 Tipe Kesepian**

Ada dua jenis kesepian: kesetaraan sosial dan kesetaraan emosional. Tidak adanya jaringan pertemanan dan ikatan keluarga yang kuat, seperti ikatan yang kuat antara orang tua dan anak, dapat menyebabkan kesepian emosional. Selain itu, perasaan tidak diterima dalam suatu komunitas membuat kesepian sosial menjadi pengalaman yang tidak nyaman. Ketika seseorang berpindah tempat, mengalami diskriminasi dari anggota kelompok lain, dan kehilangan kelompok atau komunitas, maka dapat timbul kesepian sosial (Noffiyanti, 2024).

## **2.2.4 Dampak Kesepian**

Masalah umum yang membahayakan kehidupan lansia adalah kesepian yang terjadi ketika anggota keluarga tinggal terpisah dari mereka karena kehilangan teman, pasangan, dan kemampuan hidup mandiri, keterampilan mengatasi masalah, dan penerimaan lansia semuanya itu dipengaruhi oleh kesepian yang pada akhirnya menurunkan kualitas hidup

mereka. Selain itu, kesepian dapat menyebabkan sejumlah penyakit psikologis, termasuk stres, kesedihan, penyakit Alzheimer, dan dampak negatif lainnya pada lansia (Eliza, 2023).

Dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami kesepian, mereka yang mengalami kesepian cenderung lebih pasif, memiliki keterampilan sosial yang lebih buruk, dan enggan menyuarakan gagasannya di depan umum. Orang yang kesepian sering kali tidak tanggap dan tidak peka terhadap orang lain. Orang yang kesepian sering kali memiliki kecenderungan meluangkan waktu untuk mengembangkan hubungan dekat dengan orang lain. Tindakan-tindakan ini membatasi peluang sosial seseorang (Astutik, 2019).

### **2.2.5 Mengatasi Kesepian**

Ritual dan praktik spiritual adalah kegiatan yang dilakukan untuk menghubungkan individu dengan aspek spiritual atau keagamaan dalam hidup mereka. Ritual, seperti doa, meditasi, dan upacara keagamaan, melibatkan serangkaian tindakan simbolis yang memiliki makna mendalam. Sementara itu, praktik spiritual mencakup kegiatan seperti pembacaan kitab suci, refleksi, dan keterlibatan dalam kegiatan sosial yang mencerminkan nilai-nilai spiritual. Keduanya berfungsi untuk mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan memberikan rasa tujuan dalam hidup. Dengan melakukan ritual dan praktik ini, individu dapat memperdalam koneksi spiritual mereka, mengatasi kesepian, dan menemukan makna dalam pengalaman hidup mereka.

Kesepian lansia dapat diatasi melalui berbagai pendekatan, termasuk model mentoring. Dengan strategi ini, mentor dan lansia dengan cepat mengembangkan hubungan. Tujuan dari model mentoring adalah untuk membantu orang dalam membuat perubahan hidup yang lebih konstruktif (Satria, 2022).

Kegiatan kelompok dan partisipasi akan membuat momen pertemuan lebih menyenangkan. Setidaknya, orang lanjut usia pernah mengalaminya bertemu dengan teman untuk berbagi informasi dan melontarkan lelucon dapat menjadi agenda (Akhsan, 2021).

Salah satu penyebab kesepian pada lansia adalah faktor spiritual, yang sering kali disebabkan oleh kekosongan spiritual. Spiritualitas sendiri memiliki dimensi yang luas, mencakup dimensi eksistensial yang berkaitan dengan tujuan dan makna hidup, serta dimensi agama yang berfokus pada hubungan individu dengan Tuhan Yang Maha Kuasa (shiva, 2022)

## **2.3 Spiritualitas**

### **2.3.1 Definisi Spiritualitas**

Spiritual mempunyai makna jiwa, ruh, moralitas, tujuan, atau makna hakiki; dalam bahasa Arab, spiritual mengacu pada aspek ruhani dan penting dari segala sesuatu (Faizah, 2021). Spiritualitas merupakan akumulasi dari berbagai ajaran agama yang terdapat di dunia. Selain membantu para lansia mempertahankan eksistensi dan tujuan hidup mereka, spiritualitas merupakan salah satu komponen kesejahteraan mereka yang dapat membantu mereka menghadapi berbagai masalah seperti stres dan kecemasan (Anggraini, 2023).

### **2.3.2 Dimensi Spiritual**

Dimensi spiritual menurut (Faradila, 2023) ada 4 yaitu:

1. Makna Hidup : Nilai-nilai internal seperti kebajikan, iman, dan agama menjadi pedoman bagi orang yang ingin memahami makna hidup. Doa adalah salah satu cara untuk mendapatkan kesadaran ini.

2. Emosi Positif : Manifestasi spiritual mencakup kemampuan mengendalikan pikiran dan perasaan seseorang dalam situasi sosial, yang mengurangi ketegangan pada kapasitas seseorang untuk berperilaku baik. Bersyukur atas apa yang Tuhan berikan kepada kita, bersabar ketika Tuhan menguji kita, dan berusaha untuk bisa semenjak kita tidak mampu lagi mempertahankan sesuatu yang kita idamkan atau ketika tidak tercapai adalah contoh dari perasaan positif.

3. Pengalaman Spiritual : Pengalaman khusus dan unik terkait spiritualitas dengan Allah SWT dalam berbagai tingkatan merupakan contoh manifestasi spiritual dalam diri seseorang.

4. Aspek Religius : Istilah religiusitas berasal dari akar kata religi atau dalam bahasa Inggris yaitu religion yang berarti sebuah sistem yang mengatur tentang keyakinan dan kepercayaan terhadap Tuhan melalui pendekatan secara teoritis maupun praktis. Agama merupakan rangkaian aturan yang mengatur hubungan antara manusia dengan Tuhan, manusia dengan sesamanya dan manusia dengan lingkungannya. Adapun religiusitas yaitu gambaran dalam diri individu yang mendorongnya untuk bertindak laku sesuai dengan ajaran agama yang dianutnya. Agama dan religiusitas merupakan satu kesatuan yang saling mendukung dan tidak terpisahkan (Umam, 2021).

### **2.3.3 Faktor-Faktor Spiritualitas**

Dalam Azizah (2011), Taylor, Lillis, dan Le Mone (1997) serta Craven dan Hirnk (1996) menyatakan bahwa unsur-unsur penting yang dapat mempengaruhi spiritualitas antara lain:

#### A. Latar Belakang Budaya dan Etnis

Pendapat dan sikap seseorang mungkin dipengaruhi oleh latar belakang sosiokultural dan etnisnya. Dalam kebanyakan kasus, seseorang akan mematuhi spiritualitas keluarga dan adat istiadat agama.

#### B. Pengalaman hidup sebelumnya

Tingkat kesadaran spiritual seseorang dapat dipengaruhi oleh kejadian-kejadian baik dan buruk dalam hidup. Karena pengalaman hidup seringkali dipandang sebagai ujian keimanan seseorang, maka tuntutan spiritualnya akan semakin meningkat dan memerlukan tingkat spiritual yang lebih dalam sebagai teknik coping.

#### C. Krisis dan perubahan

Krisis dan perubahan dapat menguatkan kehidupan spiritual seseorang. Krisis sering terlihat ketika seseorang mengalami penyakit, penderitaan, proses penuaan, kehilangan, dan mungkin kematian. Ketika seseorang mengalami kematian, spiritualitas dan keinginan untuk berdoa meningkat.

#### D. Terpisah dari ikatan spiritual

Menderita perpisahan mendadak atau kehilangan kebebasan pribadi dan dukungan sosial. Aktivitas kehidupan sehari-hari, seperti pencarian spiritual, mungkin mengalami perubahan. Individu dari hubungan yang berisiko secara spiritual mengalami perubahan dalam fungsi sosial mereka.

E. Etika dalam kaitannya dengan terapi Mayoritas agama memandang penyembuhan sebagai metode Tuhan untuk menunjukkan keagungan-Nya.