

## STUDI FENOMENOLOGI : PENGALAMAN KESEPIAN PADA LANSIA YANG TINGGAL DIRUMAH SEORANG DIRI DI DESA TUNGGUL WULUNG - PANDAAN

Evy Aristawati\*, Retty Ratnawati\*, Fransiska Imavike\*

\*Program Magister Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya

### ABSTRACT

*Loneliness experienced on the elderly bring meaning and different expectations. Elderly sometimes not able to actively interact with their environment and adapt more slowly because of the conditions they experience so that researchers interested in using a qualitative approach to the design of phenomenology. The study design used is qualitative interpretative phenomenological approach . indepth interviews using semistructured questions involving four elderly people who experience loneliness and in daily living at home alone. Data were collected and analyzed using thematic analysis approach based Braun & Clark. This study resulted in five themes namely the feeling of loneliness, self-assessment, emotional, situational, quality of life, the pattern of life and views on illness and death from the seventh Where the theme converging on the main themes, namely the meaning of life alive. The results of the overall interview participants showed one of things that support the achievement of the meaning of life in the elderly living at home alone is a change in the spiritual aspect, in this aspect there was an increase in integrated religion and belief in life where the elderly increasingly mature in their religious life. Spiritual terms generally expect condition, elderly healthy physical, longevity, zest for life, remain authoritative and face death in tranquility with spiritual provisions that they have.*

*Keywords: life experience, the elderly, lonely, stay home alone*

### PENDAHULUAN

Masa lanjut usia (lansia) merupakan tahap terakhir dari tahapan perkembangan kehidupan manusia. Di masyarakat, masa lansia sering diidentikkan dengan masa penurunan dan ketidakberdayaan. Walaupun tidak sepenuhnya benar seiring bertambahnya usia, lansia memang mengalami beberapa penurunan fungsi. Memasuki masa itu sebagian lansia dapat menjalaninya dengan bahagia namun tidak sedikit dari mereka yang

mengalami hal sebaliknya (Syam'ani, 2011)

Data dari kantor kementerian koordinator kesejahteraan rakyat (MENKOKESRA) tahun 2007 diperoleh bahwa jumlah lansia pada tahun 2006 sebanyak 19 juta orang (8,90 %) dengan UHH meningkat pada usia 66,2 tahun. Diperkirakan pada tahun 2010 jumlah lansia mencapai 23,9 juta orang (9,77 %) dengan UHH pada usia 67,4 tahun dan pada tahun 2020, jumlah lansia diperkirakan mencapai 28,8 juta orang (11,34 %) dengan UHH

mencapai usia 71,1 tahun (Hermana, 2007).

Lansia di masa tuanya kehilangan kontak sosial karena pola hidup semasa mudanya, mereka cenderung konsentrasi pada pekerjaan kantor dan tidak mempunyai banyak waktu bergaul dan berorganisasi. Hal itu membuat pada saat masa pensiun mereka bingung apa yang harus dilakukan dan dengan siapa akan mengadakan kontak serta komunikasi Wiling dan Whiteford (2005). Selain itu, terkadang lansia menjauh dari Tuhan sehingga para lansia merasa tidak berguna dan berdampak pada upaya menarik diri dari pergaulan sosial (Hanum, 2005). Disamping itu, kesepian para usia lanjut dapat disebabkan pengalaman traumatis, yaitu trauma yang disebabkan oleh meninggalnya orang yang dicintai. Peristiwa tersebut dapat menenggelamkan seseorang dalam kesepian yang mendalam (Hanum, 2005)

Kesepian yang dialami lansia memunculkan makna dan harapan yang berbeda. Lansia terkadang tidak mampu berinteraksi secara aktif dengan lingkungan dan mereka beradaptasi lebih lambat karena kondisi yang mereka alami sehingga peneliti tertarik menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Menurut Streubert dan Carpenter (2003) bahwa penelitian kualitatif dengan fenomenologi adalah salah satu pendekatan untuk melihat proses, makna, dan pemahaman seseorang. Penelitian fenomenologi yang digunakan adalah deskriptif. Penelitian kualitatif dengan fenomenologi deskriptif dapat menggambarkan, mengeksplorasi

serta menjelaskan fenomena yang ada. Pendekatan kualitatif mengenai pengalaman kesepian pada lansia yang tinggal dirumah seorang diri.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi interpretative (Polit & Beck, 2014; Schneider, Whitehead, Elliott, Wood, & Haber, 2007; Speziale, & Carpenter, 2007). Penelitian dilakukan di Desa Tunggul Wulung Kecamatan Pandaan. Partisipan yang dipilih dalam penelitian ini adalah 4 orang memenuhi kriteria inklusi yaitu berusia minimal 60 tahun, mampu berkomunikasi dengan baik serta mampu menceritakan pengalaman hidup dengan baik. Setelah partisipan menandatangani formulir kesediaan menjadi partisipan, maka peneliti dan partisipan menyepakati waktu dan tempat dilakukannya wawancara.

Data dikumpulkan melalui wawancara dengan menggunakan *open ended interview* dengan pertanyaan semi struktur selama 30-60 menit. Hasil penelitian di dianalisis melalui enam tahapan yaitu *family arising yourself with your data* (mengetahui data), *generating initial codes* (melakukan pengkodean), *searching for themes* (mencari tema), *reviewing themes* (mereview tema), *defining and naming themes* (mendefinisikan dan memberi nama tema) dan *producing the report* (menuliskan hasil) (Braun, & Clarke. 2006). Penelitian ini sudah mendapatkan uji kelayakan etik dari Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang. Waktu

pelaksanaan penelitian ini adalah pada rentang bulan Maret s/d Juli 2015.

## HASIL PENELITIAN

Tujuh tema yaitu perasaan kesepian, penilaian diri, emosional, situasional, kualitas hidup, pola kehidupan serta pandangan mengenai sakit dan kematian.

### Proses Analisa Tema Perasaan Kesepian

Kesepian adalah sebuah perasaan dimana orang mengalami rasa yang kuat kehampaan dan kesendirian. Tema **perasaan kesepian** dibentuk dari empat sub tema yaitu **kekosongan, kesedihan, menikmati dan pengalaman traumatik**. Didalam tema-tema tersebut dalam penelitian ini ditemukan sub-sub tema, berikut ini akan dijelaskan masing-masing sub tema beserta sub-sub tema dan kategori yang ditemukan.

### Proses Analisa Tema Faktor Emosional

#### *Sub Tema Tidak Ada Yang Mau Menemani*

Beberapa faktor secara emosional yang menyebabkan lansia tinggal seorang diri adalah **tidak ada yang mau menemani**. Hal ini diungkapkan partisipan dalam pernyataan :

P1: "Enggeh piyambakan. Wanci putu-putu mboten kerasan. (iya sendirian, memang cucu-cucu tidak ada yang betah)

#### *Sub Tema Rasa Memiliki*

Alasan yang mendasari lansia memilih untuk tinggal dirumah

seorang diri, adalah mereka merasa bangga dengan rumah hasil jerih payah mereka sendiri dan perasaan bebas ketika berada dirumah sendiri. Hal ini sesuai dengan pernyataan :

P3: "*adik kulo ngeten, omah elek ae ditonggok, masio elek wong hasile kulo dewe ambek cacakmu ngeten*".(adik saya bilang begini, rumh jelek saja ditungguin, meskipun jelek ini hasil saya sendiri sama kakakmu)

### Sub tema kekhawatiran

**Kekhawatiran** tentang suatu hal secara berlebihan yang belum pasti terjadi sering kali dialami lansia yang mengalami kesepian ditambah lagi pada saat mereka harus meninggalkan rumah yang dimiliki dalam jangka waktu yang lama, hal ini sesuai dengan pernyataan:

P3: "*ngeten tok kulo, kulo mboten tiyang mriki, Tunggul Wulung pak sholeh, karepe mak kulo niku dibeto wangsul, lho lha omahe kulo engkok lak rusak ngawe mulai ambek cak ri*".(ya begitu saja, saya bukan orang sini, keinginan ibu saya dibawa pulang, entar rumanh saya kan rusak, ini saya buat sama cak ri.(suami)

P3: "*siyen sek enten cak ri ngeten, gak ngapek ponakan ta sampean...engkok aq wis gak nyambut gawe mosok diingoni tok ndak disekolahno kenek tuntutan*" (dulu masih ada cak ri, ndak ambil ponakan ta ...nanti kalausaya suah tidak bekerja, masa hanya di kasih makan aj, kena tuntutan nanti).

### **Sub Tema Amanah Orang Tua**

Sub tema *amanah orang tua* dibentuk dari sub-sub tema *wasiat* dengan kategori *amanah orang tua* seperti dalam pernyataan berikut ini :

P2: “ojok masio mari ojok mangon kono..manggono kene ae (...meskipun rumahnya sudah jadi habis ini jangan tinggal disana, tinggal disini aja)”.

### **Sub Tema Tidak Nyaman**

Pemilihan tempat tinggal bagi lansia merupakan salah satu hal yang melahirkan rasa nyaman dan kepuasan pada diri lansia, bisa menenpati rumah sendiri dan berada pada suasana lingkungan yang mereka jumpai sehari-hari juga akan memberi dampak rasa nyaman, seperti pernyataan berikut ini :

P4: “*dulu pernah saya seminggu di rumah anak saya waktu cucu saya lahir...aduh ndak kerasan saya,,,masakannya ndak cocok sama lidah saya*”

### **Sub Tema Perubahan Komposisi Keluarga**

**Perubahan komposisi keluarga** terutama dengan adanya penambahan anggota keluarga baru, seringkali menyebabkan seseorang harus berpisah dengan keluarganya untuk membentuk keluarga inti yang baru, seperti pernyataan :

P2 : “*pancen yugo tumut seng jaler ngeh mpun griyo piyambak ancen angsal dudo dados wonten ngriyo...usaha mebel*”. (memang anak ikut suaminya ya sudah ikhlas...disana juga sudah rumah sendiri, memang dapat suami duda,jadi sudah ada rumah dan usaha mebel)

### **Proses Analisa Tema Kualitas Hidup**

#### **Sub Tema Ketenangan**

Beberapa waktu setelah kematian pasangan, pasangan yang ditinggalkan akan mengalami permasalahan psikologis yang serius namun setelah itu akan terjadi proses adaptasi seperti pernyataan :

P1: “*Pokoke (yang penting ) tenang, mboten bingung – bingung(tidak bingung)*”

P2: “*menawai sak manken ngeh mpun tenang, lare-lare mpun ngadah grio sedanten, remen kulo*”. (kalau sekarang saya sudah merasa tenang anak anak sudah punya rumah semua, senang saya)

P3: “*alhamdulillah senajan kiambakan mboten ngadah sinten-sinten mpun marem urip kulo pokoke bersyukur tasih saget ibadah, malah luweh khusus.*”

#### **Sub Tema Kebutuhan Terpenuhi**

Salah satu hal yang dapat mengobti perasaan kesepian bagi lansia adalah ketika kebutuhan hidup untuk sehari-hari mereka telah terpenuhi, seperti ungkapan partisipan berikut ini :

P2: “*ngeh mpun ngeten meniko menawi hidup sederhana ngeten niki mawon mpun. Senaoso sak meniko ungsun model kados kulkas mboten tumbas mpun*”

P3: “*Lha sak niki ngenggah sak cukupe kulo, wangkit 3 wulan niku butuh 3 sak. Lintune kulo uyangaken kabeh.dadine ngeh mboten kesepian yotro. (sekarang saya menyisakan*

*secukupnya, batasnya 3 bulan itu butuh 3 karung, lainnya saya jual semua jadinya tidak kesepian uang)*

### **Sub Tema Kondisi Fisik**

Bertambahnya umur bagi lansia akan mempengaruhi beberapa fungsi organ tubuh, dimana pada kondisi tersebut seringkali yang terjadi adalah adanya penurunan fungsi bahwa terjadinya kerusakan beberapa organ tubuh, salah satu harapan lansia dalam kesendiriannya adalah mereka ingin diberi kesehatan seperti yang tertuang dalam pernyataan partisipan :

P2: “...*mugo-mugo sehat, slamet saget nglampahi kewajiban ibadah kulo ngeten mawon*”. (*semoga sehat, selamat dan bisa menjalankan kewajiban beribadah itu saja.*)

## **PEMBAHASAN**

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengeksplorasi pengalaman kesepian pada lansia yang tinggal dirumah seorang diri di desa Tunggul Wulung Kecamatan Pandaan. Berdasarkan pembahasan yang dilakukan pada setiap partisipan, diketahui bahwa keempat partisipan telah berhasil mencapai kehidupan bermakna dengan kondisi yang telah menjalani kehidupan dengan tinggal dirumah seorang diri. Keberhasilan lansia dalam mencapai kehidupan bermakna dikarenakan ketiga partisipan telah dapat memenuhi ketiga komponen kehidupan bermakna yang dinyatakan oleh Frankl (Bastaman, 2007), yaitu kebebasan berkehendak (*the freedom of will*), kehendak hidup bermakna

(*the will to meaning*), dan makna hidup (*the meaning of life*), serta telah mampu merealisasikan ketiga nilai yang menjadi sumber makna hidup yaitu nilai kreatif, nilai penghayatan, dan nilai bersikap. Hal tersebut dilihat dari keputusan keempat partisipan yang sama-sama memilih untuk ikhlas menerima kondisi kesendiriannya serta tidak larut dalam kesepian dan kesedihan yang mereka alami.

Berbagai aktivitas yang merupakan rutinitas harian dan juga kegiatan spiritual banyak mereka lakukan dengan tujuan untuk mengurangi bahkan menghilangkan rasa kesepian yang kadang mereka rasakan. Keempat partisipan tersebut juga telah bertanggung jawab terhadap pilihan mereka untuk tinggal dirumah seorang diri. Pada penelitian ini sebagian besar cara yang dilakukan ketiga subjek untuk kembali memaknai kehidupannya adalah dengan mencari kesibukan dalam aktivitas sehari-harinya.

Tema utama dalam penelitian ini adalah didapatkan tentang makna hidup, yaitu sesuatu yang dianggap sangat penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan. Bila hal tersebut terpenuhi akan menyebabkan seseorang merasakan kehidupan yang bermakna (*the meaningful life*) dan pada akhirnya akan menimbulkan perasaan bahagia (Bastaman, 2007). Perasaan bahagia tersebut akan timbul setelah lansia mengalami beberapa proses kehidupan.

Hasil penelitian Desmita (2009) menyatakan bahwa sesuai teori psikososial Erickson, lansia berada pada tahap perkembangan

yang terakhir yaitu integritas. Integritas merupakan suatu keadaan yang mana seseorang telah mencapai penyesuaian diri terhadap berbagai keberhasilan dan kegagalan dalam hidupnya. Lawan dari integritas adalah keputus asaan tertentu dalam menghadapi perubahan dalam berbagai siklus kehidupan individu. Dengan adanya penyesuaian diri terhadap berbagai perubahan dalam aspek hidupnya, lansia akan cenderung melakukan penerimaan terhadap keadaan dirinya (Crain, 2007). Penerimaan yang dilakukan lansia tentunya akan berdampak pada kepuasan terhadap dirinya, misalnya mengenai gambaran diri, harga diri, perasaan dan keadaan spiritual lansia.

Lansia yang lebih dekat dengan agama menunjukkan tingkatan yang tinggi dalam hal kepuasan hidup, harga diri dan optimisme. Studi lain menyatakan bahwa praktisi religius dan perasaan religius berhubungan dengan *sense of well being*, terutama pada wanita dan individu berusia di atas 75 tahun (Santrock, 2006).

Pada penelitian ini sebagian besar cara yang dilakukan keempat partisipan untuk memaknai kehidupan ditengah kondisi kesendiriannya, dengan mencari kesibukan aktivitas baik yang berhubungan dengan rutinitas sehari-hari ataupun dengan peningkatan aspek spiritual. Sebagian besar dari mereka beranggapan dengan melakukan banyak kegiatan harian atau kegiatan spiritual bisa sebagai obat kesepian yang mereka alami.

Pandangan optimis mengenai kehidupan yang bermakna (*the meaningful life*) dan kebahagiaan dikemukakan oleh Viktor Frankl.

Dalam teorinya, Frankl meyakini bahwa makna hidup (*the meaning of life*) dan kehendak untuk hidup bermakna (*the will to meaning*) merupakan motivasi utama setiap manusia guna meraih taraf kehidupan bermakna (*the meaningful life*). Kebahagiaan sendiri menurut Frankl tidak terjadi begitu saja, tetapi merupakan akibat sampingan dari keberhasilan seseorang menemukan makna hidup dan memenuhi keinginannya untuk hidup bermakna. Mereka yang berhasil memenuhinya akan mengalami hidup yang bermakna, dan ganjaran hidup yang bermakna yaitu kebahagiaan. Sedangkan mereka yang tidak berhasil memenuhi motivasi ini akan mengalami kekecewaan dan kehampaan hidup serta merasakan hidupnya tidak bermakna (Bastaman, 2007).

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dilihat bahwa terdapat satu faktor tunggal yang menjadi inti dari keseluruhan teori yang dikemukakan oleh Viktor Frankl, yaitu makna hidup (Bastaman, 2007) menyatakan bahwa makna hidup tidak saja dapat ditemukan dalam keadaan menyenangkan, tetapi juga dalam penderitaan selama kita mampu melihat hikmah-hikmahnya.

### **Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki keterbatasan, diantaranya adalah :

1. Bahasa yang digunakan oleh partisipan masih memerlukan terjemahan dari bahasa jawa halus menjadi dialog dalam Bahasa Indonesia, yang mana dalam proses tersebut peneliti banyak mengalami kesulitan untuk

- mencari makna yang sesuai dengan pernyataan partisipan.
2. Proses pengumpulan data yang dilakukan peneliti dengan wawancara dan catatan lapang pandang, namun dari pengamatan catatan lapang pandang peneliti belum bisa mencatat secara maksimal ekspresi semua partisipan baik gerak tubuh, intonasi, maupun ekspresi wajah partisipan.
  3. Peneliti tidak bisa mengontrol lingkungan, sehingga pada saat proses wawancara, sehingga wawancara sempat terputus ketika partisipan mengalihkan perhatian karena ada orang lain yang tiba-tiba datang dan melakukan komunikasi dengan partisipan walaupun cuma sebentar.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan tujuh tema antara lain perasaan kesepian, penilaian diri, emosional, situasional, kualitas hidup, pandangan mengenai sakit dan kematian serta pola kehidupan. Ke tujuh tema tersebut mengerucut pada satu tema utama yaitu makna hidup hidup. Salah satu hal yang mendukung tercapainya makna hidup pada lansia yang tinggal dirumah seorang diri adalah adanya perubahan pada aspek spiritual, pada aspek ini terjadi peningkatan dalam agama dan kepercayaan yang terintegrasi dalam kehidupannya dimana lansia semakin *mature* dalam kehidupan keagamaannya. Dari segi spiritual pada umumnya lansia mengharapkan kondisi fisik yang sehat, panjang umur, semangat hidup, tetap

berwibawa serta menghadapi kematian dalam ketenangan dengan bekal spiritual yang telah mereka punya.

### Saran

Berdasarkan temuan hasil penelitian dan analisis serta pembahasan dapat dijadikan rujukan penelitian selanjutnya baik penelitian kualitatif maupun kuantitatif. Beberapa penelitian lanjutan bisa direkomendasikan peneliti, seperti pengaruh pemberian *Family psychoeducation therapy* terhadap kesiapan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang berusia lanjut serta peran sosial dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Hasil penelitian ini diharapkan juga dapat dijadikan masukan bagi tataran pelayanan di tingkat dasar/puskesmas untuk menyelenggarakan program pelayanan kesehatan bagi lansia bukan hanya dalam bentuk pelayanan kesehatan secara fisik saja namun juga dalam permasalahan kesehatan jiwa. Program kesehatan jiwa lansia tersebut dalam bentuk pelayanan khusus kelompok lansia baik pada lansianya sendiri ataupun pada keluarganya. Pemberian terapi tersebut dapat berupa pemberian *Family psychoeducation therapy* (FPE), terapi kelompok Reminiscence, logoterapi, kelompok swabantu yaitu kelompok *Self Help Group therapy* (SHG) ataupun terapi telaah pengalaman hidup (*Life Review Therapy*).

### Acknowledgement

Kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam keberhasilan penyusunan penelitian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Bastaman, H. 2007. *Logoterapi. Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. PT. Raja Grafindo Persada; Jakarta.
- Braun, & Clarke. 2006. *Using thematic analysis in psychology*. *Qualitative Research i Psychology*; 3(2): 77-101.
- Halliwell, B. & Whiteman, M. 2004. *Measuring reactive species and oxidative damage in vivo and in cell cultur e: how should you do it and what do the results mean*; *Br J Pharmacol*; 142:55-231.
- Polit, & Beck. 2014. *Essentials of Nursing Research Appraising Evidence for Nursing Practice* (4 ed.). Lippincott Williams & Wilkins; Philadelphia.
- Stems, H. L, Feldman, R. D. & Camp, C. J. 2007. *Adult Development and Aging* (2 ed). McGrawHill; New York.
- Streubert, H.J, & Carpenter, D.R. 2003. *Qualitative Research in Nursing: Advancing the Humanistic Imperative* (2nd ed). Lippincott Williams & Wilkins; Philadelpia.
- Syam'ani. 2011. *Studi Fenomenologi Tentang Pengalaman Menghadapi Perubahan Konsep Diri: Harga Diri Rendah Pada lansia di Kecamatan Jekan Raya Kota Palangkaraya*. UI; Jakarta.
- Wiling and Whiteford, P. 2005. *A Family's Needs University of Canberra*.Canberra.