

Pentingnya Menjaga Kesejahteraan Emosional Lansia Janda/Duda di Panti Sosial: Peran Loneliness dan Depresi

Alne Vitayala¹, Nasya Putri Nariswari¹, Syahnur Rahman¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia

Email avitayala@upi.edu

Submitted: 17 November 2022, Revised; 23 Mei 2023, Accepted: 07 Juli 2023

DOI:10.38156/psikowipa.v%vi%i.91

Abstract

Many elderly choose to live in nursing homes because they do not receive attention from their families. Loneliness that is felt in nursing homes can affect the mental health of the elderly. This research has high urgency because it describes the negative impact of loneliness (loneliness) on the level of depression in the elderly who are widows/widowers who live in social institutions. In a social context that often lacks attention to this population, this research is important to identify problems and direct attention to efforts to prevent and treat their mental health problems. This study aims to examine the relationship between loneliness (loneliness) and the level of depression in the elderly who are widows/widowers in social institutions. This study uses the literature study method by taking two national articles and three international articles as references. The results show that there is a positive and significant relationship between loneliness and the level of depression in the elderly with widow/widower status in social institutions.

Keywords: *Depression; Elderly; Loneliness; Social homes*

Abstrak

Banyak lansia memilih tinggal di Panti Jompo karena tidak mendapat perhatian dari keluarga mereka. Kesepian yang dirasakan di panti jompo dapat memengaruhi kesehatan mental lansia. Penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi karena menggambarkan dampak negatif dari kesepian (loneliness) terhadap tingkat depresi pada lansia berstatus janda/duda yang tinggal di panti sosial. Dalam konteks sosial yang sering kali kurang perhatian terhadap populasi ini, penelitian ini menjadi penting untuk mengidentifikasi masalah dan mengarahkan perhatian pada upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental mereka. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara kesepian (loneliness) dan tingkat depresi pada lansia berstatus janda/duda di panti sosial. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan mengambil dua artikel nasional dan tiga artikel internasional sebagai referensi. Hasilnya menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kesepian dan tingkat depresi pada lansia berstatus janda/duda di panti sosial.

Kata Kunci: *Depresi; Lansia; Loneliness; Panti Sosial*

Pendahuluan

Secara global *World Health Organization* (WHO) telah memprediksi adanya peningkatan penduduk lansia menjadi 22% dari total penduduk dunia pada tahun 2050 (WHO, 2019). Di Indonesia, Badan Pusat Statistik (2021) telah memproyeksikan bahwa pada tahun 2045 penduduk lansia akan mencapai satu per lima dari total penduduk Indonesia. Dewasa ini, tak jarang keluarga di Indonesia kewalahan dalam merawat lansia sehingga menitipkan lansia ke panti jompo. Bagi Lansia perilaku tersebut merupakan tanda bahwa anak tidak dapat dijadikan sebagai tempat bergantung secara ekonomi dan non-ekonomi. Lansia juga akan merasa bahwa anak tidak memperhatikan mereka dan dapat menurunkan tingkat kesehatan mental atau menyebabkan lansia lebih rentan mendapat

gangguan psikologis (BPS, 2021).

Salah satu gangguan psikologis yang rentan dialami oleh lansia adalah depresi. Depresi dapat dicirikan dengan adanya perasaan sedih, kosong, sensitif diiringi dengan munculnya gejala kognitif dan somatis pada individu yang mengalaminya (APA, 2022). Depresi menjadi salah satu gangguan psikologis yang sangat diamati karena depresi menjadi salah satu dari indikator munculnya penyakit yang lebih serius. Pada lansia depresi seringkali menjadi indikator dari meningkatnya risiko terhadap penyakit demensia, vaskular demensia, dan AD (Hantke dkk, 2020). Dilansir dari *Suara.com* pada masa pandemi COVID-19 banyak lansia yang mengalami depresi karena rasa kesepian yang dirasakannya akibat sedikitnya frekuensi kerabat yang berkunjung (Tawakal dan Chozanah, 2021). Selain itu, berdasarkan hasil penelitian oleh Hartutik dan Nurrohmah (2021) dari 100 partisipan lansia diketahui bahwa terdapat 31 partisipan yang mengalami depresi ringan dan 29 partisipan yang mengalami depresi sedang.

Pada lansia seringkali mengalami kesepian dan menjadi salah satu masalah psikososial yang dialami. Kesepian yang dialami lansia dapat disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya adalah anak sudah membangun keluarga sendiri, berkurangnya kegiatan mengasuh anak, anak sudah tidak tinggal satu atap, berkurangnya teman karena sedikit aktivitas di luar rumah, dan pasangan hidup yang sudah meninggal (Santrock, 2022). Selain itu, beberapa kajian sistematis menemukan bahwa depresi, kecemasan, gangguan fungsi kognitif, hingga berujung bunuh diri dapat dipengaruhi oleh kesepian (Lara dkk, 2019; Stickley dan Koyanagi, 2016). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wright-St Clair, Neville, Forsyth, White, dan Napier, 2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara depresi dengan kesepian lansia. Kesepian atau *loneliness* terjadi ketika antara jenis hubungan sosial yang dimiliki seseorang dengan hubungan sosial yang diinginkan tidak sesuai, sehingga menimbulkan perasaan tidak puas dan kehilangan (Perlman dan Peplau, 1981).

Dewasa ini, banyak lansia memilih tinggal dan/atau dititipkan di Panti Jompo oleh sanak saudara maupun anak. Beberapa lansia merasa dengan tinggal di Panti Jompo mereka memiliki banyak kegiatan dan kawan sehingga dapat memungkinkan untuk aktif dan produktif. Sedangkan pada sebagian lansia merasa kesepian tinggal di Panti Jompo karena tidak mendapat perhatian dari keluarga yang dicintainya. Berdasarkan fenomena yang diamati secara langsung dan penelitian terdahulu, subjek diambil dari berbagai macam daerah dan negara sehingga tidak dapat digeneralisasikan pada lansia. Oleh karena itu, membuat peneliti tertarik untuk melakukan kajian literatur mengenai keterkaitan *loneliness* dengan tingkat depresi lansia berstatus janda/duda di panti sosial.

Metode Penelitian

Penulisan dalam artikel ini menggunakan metode studi literatur. Studi literatur didefinisikan sebagai desain penelitian dengan mengumpulkan beberapa sumber data yang relevan dengan topik yang dibahas. Tujuan dari metode studi literatur yaitu mendeskripsikan topik yang dibahas berdasarkan informasi yang diperoleh (Herliandry dkk, 2020).

Artikel yang direview yaitu artikel nasional maupun artikel internasional yang diakses melalui website menggunakan database pencarian dari Google Scholar dan *Science Direct* berdasarkan kata kunci "kesepian", "depresi", "lansia", dan "panti sosial" dalam satu kali pencarian. Adapun rentang waktu publikasi artikel sebagai sumber, yakni 2012-2022.

Berdasarkan proses penyaringan sesuai kebutuhan penelitian, mengidentifikasi artikel dengan temuan sebanyak 12 di Google Scholar dan juga 947 temuan di *Science direct*. Selanjutnya artikel tersebut dipilih menjadi 2 artikel nasional dan 3 artikel internasional.

Hasil Penelitian

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kesepian dan tingkat depresi pada lansia berstatus janda/duda di panti sosial. Dalam penelitian ini, melalui metode studi literatur dengan menggunakan dua artikel nasional dan tiga artikel internasional sebagai referensi, ditemukan bahwa lansia yang mengalami kesepian di panti sosial memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi. Hasil ini mengindikasikan pentingnya perhatian dan intervensi yang tepat terhadap lansia berstatus janda/duda di panti sosial untuk mengurangi tingkat kesepian dan mencegah timbulnya depresi. Dengan memahami hubungan ini, dapat dirancang program-program sosial dan dukungan psikologis yang efektif guna meningkatkan kesejahteraan mental lansia berstatus janda/duda di panti sosial, sehingga mereka dapat merasa lebih terhubung dan mendapatkan perhatian yang mereka butuhkan, dan penjelasan diatas berdasarkan temuan dari 959 peneliti memilih 5 artikel yang dijadikan acuan, dan data dapat dilihat di tabel 1;

Tabel 1 Rujukan penelitian terdahulu

Penulis	Judul	Temuan Hasil Penelitian
Hui-Ying Chu, MSa, Mei-Fang Chen, RN, PhD, Chun-Chin Tsai, PhD, Hui-Shan Chan, MSd, dan Tai-Liang Wu, PhD	"Efficacy of a horticultural activity program for reducing depression and loneliness in older residents of nursing homes in Taiwan"	Sebelum adanya intervensi dalam kelompok eksperimen dan kontrol tidak ada hasil signifikan yang terlihat. Setelah ada intervensi, terdapat penurunan depresi pada kelompok eksperimen dan sebaliknya terdapat peningkatan depresi pada kelompok kontrol. Hal yang sama juga terjadi pada variabel kesepian. Kesepian kelompok eksperimen menurun dan kesepian pada kelompok kontrol meningkat
Rukuye Aylaz, Ümmühan Aktürk, Behice Erci, Hatice Öztürk, dan Hakime Aslan	"Relationship between depression and loneliness in elderly and examination of influential factors"	Dari analisis regresi yang dilakukan menyatakan bahwa: Variabel independen mempengaruhi munculnya kesepian pada lansia, Pengaruh depresi terhadap kesepian yang dirasakan adalah 37%, Variabel independen berpengaruh pada munculnya depresi pada lansia, Pengaruh kesepian terhadap depresi yang dirasakan adalah 37%.

<p>Yuqin Li, PhD candidate, Jihui Jia, MD, Xia Zhao, Master, dan dan Zhang, PhD candidate</p>	<p>“Preparation for future care moderates the relationship between loneliness and depression among Chinese rural older adults”</p>	<p>Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa kesepian berhubungan secara positif dengan depresi. Efek dari kesepian terhadap depresi paling besar dirasakan oleh kelompok PFC sedangkan efek paling kecil dirasakan oleh kelompok level tinggi. Hal itu terjadi karena adanya perbedaan dalam tiga dimensi, yaitu menerima informasi, membuat keputusan, dan membuat rencana yang konkret.</p>
<p>Sri Hindriyastuti & Febriana Safitri</p>	<p>“Hubungan Kesepian dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Geritan Kecamatan Pati”</p>	<p>Hasil penelitian melalui Uji Spearman menghasilkan p value kurang dari 0,05 yaitu 0,00 dengan nilai korelasi 0,561 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan tingkat depresi lansia di Posyandu lansia Desa Geritan Kecamatan Pati.</p>
<p>Maria Lambertina Berek Aran, Yustina Yantiana Guru, & Ariyanto Ayupir</p>	<p>“Hubungan Kesepian dengan Depresi pada Lansia di Seksi Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Padu Wau Maumere Kabupaten Sikka”</p>	<p>Pengujian memperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,606 yaitu berarti adanya keterkaitan antara kesepian dengan tingkat depresi lansia di seksi kesejahteraan sosial lanjut usia Padu Wau Maumere.</p>

Pembahasan

Dalam pembahasan mengenai hubungan antara kesepian dan tingkat depresi pada lansia berstatus janda/duda di panti sosial, penelitian ini memiliki temuan yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kedua faktor tersebut. Temuan ini penting dalam konteks perhatian terhadap kesejahteraan mental lansia yang tinggal di panti sosial.

Dalam konteks sosial saat ini, banyak lansia yang memilih tinggal di panti jompo karena kurangnya perhatian dari keluarga mereka. Hal ini dapat menyebabkan kesepian yang dirasakan oleh lansia di panti sosial, karena mereka tidak mendapatkan dukungan dan interaksi sosial yang cukup. Kesepian ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental lansia, khususnya dalam hal tingkat depresi. Depresi dan kesepian adalah gejala psikologis yang saling berhubungan satu sama lain. Apabila tingkat kesepian lansia tinggi maka depresi yang dialaminya pun tinggi (Li dkk, 2020).

Selain itu, ada beberapa variabel independen yang mempengaruhi tingkat depresi dan kekerasan seseorang. Variabel independen yang mempengaruhi tingkat depresi dan kesepian diantaranya adalah jenis kelamin, tingkat edukasi, pernikahan, keluarga, dan lain

sebagainya, bergantung pada variabel yang akan digunakan (Aylaz dkk, 2012). Kemudian, menurut Aryawangsa (2015) wanita lebih mudah terkena depresi karena memiliki insting yang lebih kuat terhadap rangsangan lingkungan. Sedangkan, pria tidak mudah terkena depresi karena jarang terpapar dan berinteraksi dengan rangsangan lingkungan. Seiring bertambahnya usia manusia akan mengalami peningkatan morbiditas, penurunan status fungsional fisik dan psikis, munculnya berbagai macam faktor risiko, dan pengalaman dari fase kehidupan sebelum memasuki usia lanjut yang dapat mempengaruhi tingkat depresi seseorang (Sutinah dan Maulani, 2017).

Dengan diketahuinya besar risiko seorang lansia terkena depresi akibat kesepian maka memerlukan berbagai upaya yang dilakukan guna mencegah terjadinya hal tersebut. Upaya mendasar yang dapat dilakukan adalah selalu menemani lansia agar lansia tidak merasa sendirian meskipun berada di dalam keramaian, memberikan kegiatan pengganti kepada lansia agar selalu merasa produktif, dan selalu mendengar lansia ketika mereka berkeluh kesah.

Pentingnya pengembangan intervensi yang sesuai dan efektif untuk mengatasi kesepian dan depresi pada lansia berstatus janda/duda di panti sosial juga menjadi sorotan dalam pembahasan ini. Upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental lansia berstatus janda/duda di panti sosial perlu diperkuat melalui pendekatan multidisiplin, termasuk melibatkan tenaga medis, psikolog, pekerja sosial, dan keluarga mereka. Dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai keterkaitan antara kesepian dan tingkat depresi pada lansia berstatus janda/duda di panti sosial, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang lebih mendukung bagi kesejahteraan mereka. Penelitian ini memberikan landasan penting dalam mengarahkan perhatian dan upaya untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental lansia berstatus janda/duda di panti sosial, sehingga mereka dapat merasa lebih terhubung dan mendapatkan perhatian yang mereka butuhkan.

Simpulan Dan Saran

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dari sumber kajian literatur melalui enam artikel jurnal dapat ditarik kesimpulan yaitu, adanya keterkaitan antara kesepian dengan tingkat depresi pada lansia. Yaitu semakin tinggi rasa kesepian yang dialami lansia di panti sosial maka akan semakin tinggi pula tingkat depresi yang dialami, akan tetapi apabila semakin rendah rasa kesepian pada lansia di panti sosial maka akan semakin rendah pula tingkat depresi dan mungkin saja tidak terjadi.

Saran

Kemudian, penulis juga menyarankan untuk penelitian selanjutnya agar lebih dalam menggali sumber-sumber dari berbagai macam situs jurnal yang ada sehingga lebih kaya sumber bacaan yang didapat.

Daftar Pustaka

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Text Revision Dsm-5-tr* (5th ed.). Amer Psychiatric Pub Inc.
- Aran M. L. B., Guru Y. Y., & Ayupir A. (2019). Hubungan Kesepian dengan Depresi pada Lansia di Seksi Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Padu Wau Maumere Kabupaten

- Sikka. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Fikes UNIPA*, 6(2).
- Aryawangsa, A. A. N. (2015). Prevalensi Dan Distribusi Faktor Resiko Depresi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tampaksiring I Kabupaten Gianyar Bali 2015. *ISM*, 7(1).
- Aylaz, R., Aktürk, M., Erci, B., Öztürk, H., & Aslan, H. (2012). Relationship between depression and loneliness in elderly and examination of influential factors. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 55(3), 548-554. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2012.03.006>
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik penduduk lanjut usia, 2021*. Badan Pusat Statistik.
- Chu, H. Y., Chen, M. F., Tsai, C. C., Chan, H. S., & Wu, T. L. (2019). Efficacy of a horticultural activity program for reducing depression and loneliness in older residents of nursing homes in Taiwan. *Geriatric Nursing*, 40(4), 386-391.
- Hantke, N., Etkin, A., & O'Hara, R. (2020). *Handbook of Mental Health and Aging* (3rd ed.). Academic Press.
- Hartutik, S., & Nurrohmah, A. (2021). GAMBARAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI MASA PANDEMIC COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 4(1), 6-18. <https://doi.org/10.32584/jikk.v4i1.911>
- Herliandry, L. D., Nurhasanah, N., Suban, M. E., & Kuswanto, H. (2020). Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *JTP - Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), 65-70.
- Hindriyastuti, S., & Safitri, F. (2022). Hubungan Kesepian dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Geritan Kecamatan Pati. *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)*. 9(2).
- Lara, E., Martín-María, N., de la Torre-Luque, A., Koyanagi, A., Vancampfort, D., Izquierdo, A., & Miret, M. (2019). Does loneliness contribute to mild cognitive impairment and dementia? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Ageing Research Reviews*, 52, 7-16. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2019.03.002>
- Li, Y., Jia, J., Zhao, X., & Zhang, D. (2020). Preparation for future care moderates the relationship between loneliness and depression among Chinese rural older adults: A cross-sectional study. *Geriatric Nursing*, 41(5), 641-647. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2020.04.004>
- Perlman & Peplau. 1981. *Self Disclosure Marriage and Family Development. Journal of personality and social Psychology*, 43, 246-247.
- Santrock, J. W. (2022). *Life-Span Development 18th Edition*, John W. Santrock (International Edition). Mcgraw.
- Stickley, A., & Koyanagi, A. (2016). Loneliness, common mental disorders and suicidal behavior: Findings from a general population survey. *Journal of Affective Disorders*, 197, 81-87. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.02.054>
- Susanty S., Suyanto J., & Sinaga R. (2020). Apakah Jenis Kelamin, Status Hidup dan Depresi Dapat Mempengaruhi Kesepian pada Lansia di Wilayah Pesisir Indonesia. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 15(2).
- Sutinah, S., & Maulani, M. (2017). Hubungan pendidikan, jenis kelamin dan status perkawinan dengan depresi pada lansia. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 2(2), 209-216.
- Tawakal & Chozanah (2021, November 26). *Selama Pandemi Covid-19 Banyak Lansia Mengalami Depresi, Terutama yang Kesepian*. suara.com. Diakses pada 5, 2022, dari <https://www.suara.com/health/2021/11/26/185000/selama-pandemi-covid-19->

banyak-lansia
-mengalami-depresi-terutama-yang-kesepian
WHO. (2019). *Ageing and Life-course*. Diakses dari <https://www.who.int/ageing/sdgs/en/>
Wright-St Clair, V. A., Neville, S., Forsyth, V., White, L., & Napier, S. (2017). Integrative review of older adult loneliness and social isolation in Aotearoa/New Zealand. *Australas J Ageing*, 36(2), 114-123. doi:10.1111/ajag.12379